



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 98

Наименование блюда **Котлета рыбная запеченная**
 Рецепт № **388** колонка _____
 По сборнику рецептов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Горбуша потрошенная с головой	75	50		
или Минтай потрошенный обезглавленный	68	50		
Хлеб пшеничный	10	10		
Вода питьевая	10	10		
Лук репчатый	7	6		
Сухари	6	6		
Масса полуфабриката		74		
Масло растительное	2	2		
Выход готового блюда		60		

Технология приготовления

Филе без кожи и костей (горбуша) или филе с кожей без костей (минтай) нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым очищенным, пшеничным хлебом замоченным в воде, и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В подготовленную массу добавляют соль, тщательно перемешивают и формируют изделия овальной формы с заостренным концом. Изделия панируют в сухарях, укладывают на противень смазанный маслом растительным и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 15-20 минут до полной готовности. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

- Внешний вид:** Котлеты имеют правильную форму
Цвет: Корочки- коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого
Вкус: Запеченной рыбы, умеренно солёный
Запах: Запеченной рыбы
Консистенция: Сочная, мягкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
7,4	3,7	9,1	99	0,25