

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Сырье	Расход сырья , г	
Мука пшеничная высшего сорта	31	
Сахар	1,6	
Масло растительное	1,2	
Яйцо	1,6	
Соль	0,5	
Дрожжи прессованные	0,8	
Вода питьевая	12	
Масса теста	48	
Мука на подпыл	1,2	
Фарш рыбный (р.716-1996)		
Горбуша потрошённая с головой	65	43
или Минтай потрошенный обезглавленный	65	43
Масса готовой рыбы	35	
Лук репчатый	7	6
Масса припущенного лука	3	
Масло растительное	3	
Мука пшеничная высшего сорта	0,3	
Соль	0,2	
Масса фарша	40	
Яйца для смазки изделия	1,2	
Масло растительное для смазки листов	1	
Выход готового изделия	80	

Технология приготовления

Дрожжевое тесто для кулебяк готовят опарным способом. Тесто раскатывают на середину пласта кладут фарш. Края теста соединяют над фаршем и защипывают. Сформованную кулебяку укладывают швом вниз на смазанный маслом лист, украшают вырезанными кусочками из того же теста, приклеивая яйцом, и оставляют для расстойки. Перед выпечкой её смазывают яйцом и сверху прокалывают в 2-3 местах. Выпекают изделия при температуре 220-240° С 35-45 мин. Подают в горячем и холодном виде.
Приготовление фарша: филе рыбное без кожи и костей, нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют припущенный лук, белый соус и тщательно перемешивают.

Органолептические показатели

Внешний вид: Форма прямоугольная или квадратная; поверхность смазана яйцом.

Цвет: От золотистого до светло - коричневого

Вкус: Приятный, фарша рыбного

Запах: Свойственный данному виду изделия

Состояние мякиша: Хорошо пропечённый, не липкий, не влажный на ощупь

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, Мг
4,1	2,9	27,0	151	0,41