

Наименование блюда

Овощи в соусе

Рецептура № 525

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 | | |
| Картофель | 53 | 40 | | |
| Морковь | 50 | 40 | | |
| Капуста белокочанная | 106 | 85 | | |
| Лук репчатый | 20 | 17 | | |
| Масло растительное | 4,7 | 4,7 | | |
| Масса припущенных овощей | | 150 | | |
| Масса соуса | | 30 | | |
| Томатное пюре | 3,5 | 3,5 | | |
| Мука пшеничная | 5 | 5 | | |
| Вода питьевая | 20 | 20 | | |
| Выход готового блюда | | 170 | | |

Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корни припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного при закрытой крышке. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 10-15 минут при закрытой крышке. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 5-10 мин до готовности кладут соль. Температура подачи 65°C. **Для соуса:** смесью прокипяченного томата и горячей кипяченой воды разводят подсушенную без изменения цвета муку, варят при слабом кипении 7-10 мин. Добавляют соль по вкусу, процеживают.

Органолептические показатели

Внешний вид: Форма нарезки сохранена, тушеные овощи выложены горкой

Цвет: Близкий свежим овощам, соуса - кремовый

Вкус: Умеренно соленый, со сладковатым привкусом

Запах: Тушеных овощей с соусом

Консистенция: Овощи - плотные, сочные

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

| Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг |
| 2,4 | 4,8 | 25,3 | 154 | 9,90 |