

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