

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Картофель	68	51		
Капуста белокочанная	24	19		
Кабачки	35	24		
или Морковь	30	24		
Лук репчатый	17	14		
Горошек консервированный	45	29		
Масло растительное	4,5	4,5		
Соус		50		
Масло растительное	3,0	3,0		
Морковь	11,9	9,5		
Лук репчатый	3,3	3		
Вода питьевая	47	47		
Мука пшеничная	2,3	2,3		
Сахар	0,5	0,5		
Томатное пюре	5	5		
Выход готового блюда		170		

* - При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель, кабачки и коренья припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 5-10 мин до готовности кладут консервированный зеленый горошек и соль. Температура подачи 65°C. **Для соуса:** подсушенную без изменения цвета и растертую с маслом растительным муку, размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, соединяют с припущенными с маслом морковью, луком, прокипяченным томатным пюре, доводят до вкуса солью и сахаром.

Органолептические показатели

- Внешний вид:** Картофель и коренья нарезаны дольками или кубиками. Тушёные овощи выложены горкой.
- Цвет:** Близкий свежим овощам, соуса - тёмно-красный.
- Вкус:** Умеренно солёный, со сладковатым привкусом моркови.
- Запах:** Овощей, соуса.
- Консистенция:** Овощи - плотные, сочные.

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	