

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	51	38		
Капуста белокочанная	71	57		
Морковь	35	28		
Лук репчатый	17	14		
Масло растительное	4,5	4,5		
Соус		50		
Мука пшеничная	2,3	2,3		
Масло растительное	3	3		
Морковь	11,3	9		
Лук репчатый	3,3	2,8		
Томатное пюре	4,7	4,7		
Вода питьевая	47	47		
Сахар	0,4	0,4		
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 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 соль. **Для соуса:** подсушенную без изменения цвета муку, размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, соединяют с припущенными с маслом морковью, луком, томатным пюре, сахаром, доводят до вкуса солью. Температура подачи 65°C.

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	
2,0	4,5	16,5	115	1190