



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 80

Наименование блюда Рыба в томате с овощами

Рецептура № 374 колонка

По сборнику рецептур для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Минтай потрошенный обезглавленный	84	62		
или Горбуша потрошёная с головой	86	60		
или Горбуша или кета неразделанная	103	60		
Вода питьевая или бульон	10	10		
Морковь	35	28		
Томатное пюре	2	2		
Сахар	2	2		
Лук репчатый	12	10		
Масло растительное	4	4		
Масса готовой рыбы с тушёными овощами		50/50		

Технология приготовления

Подготовленное **филе рыбное с кожей без костей**, промывают, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных моркови и лука репчатого, заливают бульоном или водой, добавляют соль, масло растительное, томатное пюре, сахар, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают рыбу с соусом и овощами, в котором она тушилась. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Рыба хорошо очищена, куски целые, сохранившие форму. Рыба залита соусом с овощами

Цвет: На поверхности светло - оранжевый, на разрезе - белый или розовый

Вкус: Характерный для использованных продуктов

Запах: Свойственный виду рыбы, овощей

Консистенция: Мягкая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
10,4	4,2	4,1	96	0,31