

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Горбуша потрошённая с головой	120	84	
или Минтай потрошенный обезглавленный	116	86	
или Горбуша или кета неразделанная	144	84	
Масса готовой рыбы		68	
Картофель	137	103	
Масса отварного картофеля		100	
Соус белый основной		40	
Вода питьевая	44	44	
Масло растительное	2	2	
Мука пшеничная	2	2	
Лук репчатый	2	1,7	
Масло растительное для смазки		2	
Выход готового блюда		190	

Технология приготовления

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на **филе с кожей без костей** посыпают солью, кладут на смазанный маслом противень, сверху кладут ломтики варёного картофеля, заливают белым соусом, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 20-30 минут до готовности и образования на поверхности румяной корочки. Температура подачи 65°C. **Для приготовления белого соуса:** Муку пшеничную просеивают, подсушивают с добавлением масла растительного на сковороде до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят бульоном, проваривают при слабом кипении 15-20 мин, солят и процеживают.

Органолептические показатели

Внешний вид: На поверхности изделия - слегка подрумяненная корочка, соус загустел, но не высох

Цвет: Рыба и гарнир - белого цвета

Вкус: Рыбы запеченной с картофелем в сочетании с соусом

Запах: Рыбы запеченной с картофелем

Консистенция: Мягкая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
17,3	9,0	14,5	208	2,88