

Наименование блюда **Салат из отварной свеклы с морской капустой с растительным маслом**

Рецептура № 22/1 колонка

По сборнику рецептов для предприятий общественного питания, 2011 г, г. Екатеринбург

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Свекла	38	30		
Масса отварной свеклы		29		
Морская капуста консервированная	19	15		
или Морская капуста замороженная	*	15		
Масло растительное	2	2		
Выход готового блюда		40		

* масса брутто определяется на основании акта контрольной отработки

Технология приготовления

Свеклу отваривают, охлаждают, очищают, натирают на тёрке или нарезают тонкой соломкой. Консервы морской капусты моют, обдают кипятком, вскрывают и сливают отвар, затем соединяют со свеклой. (Морскую капусту замороженную припускают в небольшом количестве воды до готовности.) Салат заправляют растительным маслом и всё тщательно перемешивают. при отпуске салат посыпают Температура подачи 15°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Форма нарезки свеклы сохранена, салат заправлен маслом растительным, уложен горкой

Цвет: Натуральный, свойственный цвету входящих ингредиентов

Вкус: Кисловато-сладкий с привкусом растительного масла

Запах: Свежесваренной свеклы в сочетании с морской капустой,

Консистенция: Овощей упругая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
0,5	1,7	2,0	25	1,00