

Наименование блюда

Суфле из говядины с рисом

Рецептура № 476

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Сырье	Масса		Расход сырья нетто, г на		
	брутто, г	нетто, г			
Говядина 1 категории	82	61			
или Говядина полуфабрикат	72	61			
или Гуляш полуфабрикат	61	61			
Масса отварного мяса		37			
Яйца	6	6			
Крупа рисовая	4	4			
Вода питьевая	13	13			
Масса вязкой рисовой каши		16			
Масло растительное	3	3			
Масса полуфабриката		58			
Масло растительное для смазки листа		0,8			
Выход готового блюда		50			

Технология приготовления

Отварное мясо нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке. В массу добавляют желтки яиц, растительное масло, хорошо ее взбивают, смешивают со взбитыми белками, раскладывают в смазанную растительным маслом (1,5г от нормы) емкость и запекают при температуре 250-280°C в течении 25-30 мин. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Суфле сохранило форму

Цвет: Светло - серый

Вкус: Запеченного мяса, в меру соленый

Запах: Запеченного мяса

Консистенция: Однородная, нежная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
4,4	4,9	2,7	73	0,0