



Рыба

Стейк из семги

Ингредиенты:

170 г лосось
охлажденный*
1 г соль
1 г перец черный
молотый
2 г масло
растительное

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 180°C, время – 5 минут.

Рыбу разделяют на филе с кожей, без костей. Подготовленное филе нарезают бабочками, посыпают солью и перцем и выкладывают на смазанную маслом гастроемкость.

*Норма брутто дана для рыбы потрошенной, с головой.

Горбуша фаршированная

Ингредиенты:

1500 г горбуши
375 г моркови
240 г лука репчатого
340 г свинины (шпик)
20 г масла
растительного
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 30 минут.

Свежую или размороженную рыбу (потрошеную) промойте, очистите от чешуи. С кожи срежьте мякоть и положите в отдельную посуду. Морковь нарежьте кубиками и пассеруйте. Шпик с мякотью горбуши пропустите через мясорубку, и перемешивайте, добавляя соль, перец, морковь, приправу для рыбы. На приготовленную кожу рыбы выложите смесь мякоти горбуши со шпиком, и зашейте рыбу вдоль брюха. Укладывайте на смазанный маслом противень брюхом вниз, поставьте в разогретый пароконвектомат и начинайте готовить.



Рыба жареная

Ингредиенты:

156 г трески
или
143 г минтая
5 г муки пшеничной
5 г масла
растительного
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 14 минут.

Порционные куски рыбы, обваляйте в муке перемешанной с солью. Противень смажьте маслом и ставьте в пароконвектомат для разогрева масла. Через 10 мин. после обжаривания, рыбу переверните и продолжайте жарить. Норма закладки- брутто.

Скумбрия - гриль

Ингредиенты:

780 г скумбрии
10 г масла
растительного
20 г майонеза
8 г лимона
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 190°C, время – 6 минут.

Рыбу разделайте на филе. Филе натрите солью, перцем и майонезом. Дайте полуфабрикату пропитаться этой смесью в течении 10 мин. затем изделия сбрызните соком лимона. Решетку смажьте растительным маслом, уложите скумбрию кожей вниз на решетку. Установите температуру 190°C и готовьте в течение 6 мин.



Суфле рыбное

Ингредиенты:

200 г минтая
20 мл сливок
16 г яиц
5 г масла
сливочного
соль

Параметры: 1) режим «пар», время – 15 минут;
2) режим «пар», время – 12 минут.

Филе рыбы без кожи и костей варите на пару до готовности и измельчите дважды на мясорубке. В полученную массу добавьте сливки, желтки яиц, тщательно выбейте, введите взбитые яичные белки, разложите в смазанную маслом емкость или заверните в пищевую пленку в виде рулета и готовьте на пару 12 минут. Отпускайте суфле с гарниром и сливочным маслом.

Камбала, жаренная с соевым соусом

Ингредиенты:

185 г камбалы
5 г муки пшеничной
5 г масла
растительного
10 г соуса соевого
5 г воды
1,5 г сахара
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 180^oC, время – 12 минут.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпьте солью, перцем, панируйте в муке, кладите на разогретый с жиром противень, и жарьте с двух сторон до образования румяной корочки. Соевый соус соедините с водой, добавьте чеснок, специи, соль, сахар и кипятите в течение 5 минут. При подаче рыбу полейте соусом.



Паровая рыба по-китайски

Ингредиенты:

1 шт окунь или карп
2 г имбиря
10 мл соуса соевого
10 мл масла кунжутного
5 г чеснока
соль

Параметры: режим «пар», время – 15 минут.

Крупную выпотрошенную рыбу промойте, слегка натрите солью снаружи и изнутри. Сверху посыпьте молотым имбирем, и готовьте целиком на пару в течение 15 минут. Чеснок тонко порежьте и обжарьте на сильном огне. Готовую рыбу переложите на блюдо, посыпьте жареным чесноком, полейте смесью соевого соуса с кунжутным маслом.

Треска запеченная

Ингредиенты:

193 г трески
50 мл молока
10 г перца сладкого
соль, перец

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 170°C, время – 20 минут.

Порционные куски рыбы нарезанные на филе без кожи и реберных костей замочите в подсоленном молоке в течении 2-3 часов. На лист фольги выложите замоченные куски рыбы, на рыбу уложите нарезанный брусочками перец, посыпьте специями для рыбы и заверните. Завернутую рыбу уложите на решетку разогретого пароконвектомата и готовьте в течение 20 мин. Норма закладки-брутто.

Судак по-фермерски

Ингредиенты:

180 г судака
10 г муки
25 г лука репчатого
35 г моркови
60 г шампиньонов
15 г майонеза
10 г сыра
15 г масла
растительного
соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 160°C, время – 5 минут;
2) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 3 минуты.

Рыбу, разделанную, на филе с кожей без костей обваляйте в муке, выложите на противень с жиром и готовьте в пароконвектомате. Одновременно обжарьте овощи на том же режиме. На куски рыбы выложите овощную смесь (лук, морковь, грибы), сверху залейте майонезом, посыпьте сыром и запекайте в течение 3 мин. до образования румяной корочки.



Яйца, творог и закуски

Сырники из творога

Ингредиенты:

140 г творога
20 г муки пшеничной
15 г сахара
5 г яиц
5 г масла сливочного
20 г сметаны

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 15 минут.

В протертый творог добавьте 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешайте, придайте форму батончика толщиной 5-6 см, нарежьте поперек, панируйте в муке, придайте форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривайте в пароконвектомате 15 минут.

Запеканка из творога

Ингредиенты:

140 г творога
10 г крупы манной
10 г сахара
4 г яиц
5 г масла сливочного
5 г сухарей панировочных
5 г сметаны

Параметры: режим «конвекция», температура – 180°C, время – 15 минут.

Протертый творог смешайте с манной крупой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выложите на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень толщиной 3-4 см. Поверхность массы разровняйте, смажьте сметаной и посыпьте панировочными сухарями. Поставьте в разогретый пароконвектомат, и готовьте до подрумянивания поверхности.



Горячая закуска с креветками

Ингредиенты:

100 г креветок
80 г томатов
50 г перца сладкого
½ шт. яйца
5 г масла сливочного
20 г сливки

Параметры: 1) режим «пар», время – 10 минут;

2) режим «конвекция+пар», температура-160°C, время – 10 минут.

Креветки замороженные отварите на пару, смешайте с нарезанными ломтиками овощами, залейте омлетной смесью, и запеките.

Вареники ленивые

Ингредиенты:

840 г творога
115 г муки пшеничной
10 г сахара
60 г яиц
60 г сахара
соль

Параметры: режим «пар», время – 15 минут.

В протертый творог введите яйца, муку, сахар, соль и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Затем массу раскатайте пластом толщиной 10-12 мм, и разрежьте на полоски шириной 25 мм. Полоски нарежьте на кусочки прямоугольной и треугольной формы. Выкладывайте на смазанный маслом противень и ставьте в пароконвектомат.

Омлет натуральный

Ингредиенты:

2 шт яйца
30 мл молока
5 г масла сливочного
соль

Параметры: режим «конвекция», температура – 180°C, время – 5-7 минут.

К яйцам добавьте молоко и соль. Смесью тщательно размешайте, вылейте на порционную сковороду с растопленным маслом и, ставьте в разогретый пароконвектомат на 5-7 мин. Когда омлет подрумянится, его порционируют, при подаче полейте сливочным маслом.



Гарниры: крупы, овощи

Баклажаны или кабачки жареные

Ингредиенты:

300 г баклажанов или
кабачков
5 г муки пшеничной
15 г масла
растительного
сметана

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 15 минут.

Баклажаны промойте, очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 10-15 мин для удаления горечи, затем промойте, обсушите, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 минуты с другой. Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очистите от кожицы, нарежьте кружочками или ломтиками, посыпьте солью, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 мин с другой. При подаче жареные овощи полейте сметаной.



Рагу овощное

Ингредиенты:

70 г картофеля
23 г моркови
25 г лука репчатого
30 г кабачков
42 г капусты
белокочанной
10 г томатной пасты
1 г чеснока
соль, специи
лавровый лист

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 180°C, время – 15 минут;
2) режим «пар», время – 15 минут;
3) режим «пар», время – 25 минут.

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корни слегка обжарьте на конвекции. Капусту белокочанную нарежьте шашками, припустите на пару. Затем картофель и овощи соедините с пассерованным томатным пюре и тушите 10 минут. После этого добавьте нарезанные сырые кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и продолжайте тушить 15 минут. За 5-10 мин до готовности положите растертый чеснок и специи.

Картофельные оладьи с сыром

Ингредиенты:

300 г картофеля
20 г муки пшеничной
2/3 шт яйца
20 г сыра
10 г масла сливочного
40 мл молока
сметана

Параметры: 1) режим «пар», время – 25 минут;
2) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 12 минут.

Очищенный картофель сварите на пару в течение 25 минут, обсушите и протрите горячим. Протертый картофель, охлажденный до 60-70°C, соедините с мукой, яичными желтками, тертым сыром, посолите и тщательно перемешайте. Затем в смесь добавьте растопленное масло, горячее молоко и перемешайте, введите взбитые яичные белки. Оладьи жарьте на режиме «конвекция» в течение 12 минут. Отпускайте со сметаной.



Картофель запеченный

Ингредиенты:
700 г картофеля
90 г майонеза
46 г сыра
15 г чеснока
соль, специи

Параметры: 1) режим «пар», время – 25 минут;
2) режим «конвекция», температура – 180°C, время – 5 минут.

Сырой очищенный картофель нарежьте пополам и отварите в режиме «пар», в течении 25 минут. Для приготовления соуса чеснок очистите, измельчите, перемешайте с сыром и запеките в пароконвектомате в режиме «конвекция» при температуре 180°C, в течении 5 минут.

Картофель фри

Ингредиенты:
500 г картофеля
замороженного

Параметры: режим «конвекция», температура – 220°C, время – 8 минут.

Картофель засыпаем в сетчатую гастроемкость и жарим.



Крупеник гречневый

Ингредиенты:

120 г гречневой каши
80 г творога
10 г сахара
½ шт. яйца
5 г сухарей
5 г масла сливочного
5 г сметаны

Параметры: режим «конвекция», температура –170°С, время – 15 минут.

Готовую рассыпчатую кашу охладите до 60-70°С, добавьте протертый творог, сахар, сырые яйца и перемешайте. Приготовленную массу выкладывайте на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смажьте сметаной и запекайте.

Гречка отварная (гарнир)

Ингредиенты:

1000 г гречки
87 г масла сливочного
25 г соль

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 180°С, время – 25 минут.

Гречку промойте, выложите в глубокий противень, залейте водой, посолите и сразу заправьте маслом. Поставьте в пароконвектомат на режим «конвекция +пар» на 25 мин. По окончании тепловой обработки гарнир готов к употреблению.



Выпечка

Чудо - десерт

Ингредиенты:

1 ½ шт. яйца
350 г муки
130 г сахара
250 г сливочного масла

Для начинки:

110 мл сливок
3 шт. яйца
55 г сахара
10 г крахмала
170 г фруктов консервированных
20 г сахарной пудры
цедра лимона
400 г творог

Параметры: режим «конвекция», температура - 180°C, время - 12 минут.

Муку смешайте с сахаром и щепоткой соли, насыпьте горкой и сделайте в центре углубление. Вокруг разложите кусочки масла. В углубление влейте яйца и 3 ст. ложки теплой воды. Ножом порубите ингредиенты в тестяную крошку. Вымесите тесто, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник. У фруктов слейте сироп. Разотрите творог с сахаром, щепоткой соли, сливками, яйцами, крахмалом и цедрой. Тесто раскатайте между двумя слоями пищевой пленки и выложите в форму, смазанную маслом. Заполните форму творожной массой и срезом вниз уложите фрукты.

Хлеб ржано-пшеничный

Ингредиенты:

910 г мука пшеничная, в/с
850 г мука ржаная, обдирная
3,6 г сахар
0,7 г соль
4,4 г дрожжи прессованные
10 г масло сливочное
6,6 масло растительное
110 г вода

300 Масса теста

5 г крупа манная
1,6 г масло растительное

Параметры: режим «конвекция», температура - 170-175°C, время - 22-23 минут.

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40°C воду, предварительно разведенные с температурой не выше 40°C и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют сливочное и растительное масла, всыпают муку и все перемешивают до тех пор, пока оно не приобретает однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи. Дежу накрывают крышкой и ставят для брожения в помещение с температурой 35-40%. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза производят обминку в течении 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза.

Приготовленное тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, делят на куски требуемой массы (30 г). Затем формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин. и формуют в виде батончиков, делают параллельные насечки. Посыпают манкой и выкладывают на смазанный растительным маслом противень, для расстойки. Батончики выпекают при температуре 180°C в течении 12 минут.



Пирожки крученые

Ингредиенты:

200 мл молока
250 г маргарина
700 г муки
100 г сахара
30 г соли
9 г дрожжей
Для фарша:
550 г говядины
860 г капусты
240 г лука репчатого
100 г масла растительного
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 10 минут.

Маргарин порубите с мукой, добавьте соль, сахар, молоко, дрожжи и замесите тесто. Тесто разделите на 6 равных частей и поставьте его в расстоечный шкаф на 15 минут. Из каждого шарика раскатайте тонкий пласт, который разрежьте на 8 частей, чтобы получились треугольники. На широкий край положите фарш и заверните в виде рогаликов, после чего расстаивайте в течение 30 минут, и выпекайте. Для фарша говядину пропустите через мясорубку, капусту нарежьте мелкими шапками и припустите, лук репчатый нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле вместе с фаршем. Соедините капусту с мясом, посолите и заправьте перцем.

Сочни с творогом

Ингредиенты:

270 г муки
80 г сметаны
100 г сахара
100 г маргарина
2 г соды
соль
Для начинки:
200 г творога
25 г сахара
1 шт. яйцо
10 г муки
1-2 г ванилина
25 г масло сливочное

Параметры: режим «конвекция», температура – 175°C, время – 12 минут.

Растопленный маргарин разотрите с сахаром, добавьте соль, сметану, гашеную соду все тщательно перемешайте. Полученную смесь вливайте в муку, просеянную на стол горкой. Замешивайте тесто и оставьте его для набухания. После набухания тесто разделите на 2 равные части и раскатайте в пласты толщиной 1-1,5 см. Вырежете кружочки диаметром 8-9 см. На середину каждого уложите начинку и придайте форму полумесяца. Изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в заранее нагретый пароконвектомат.



Заварной полуфабрикат

Ингредиенты:

840 г муки
1400 мл воды
560 г масла сливочного
112 г яиц
33 г соль, сахар
крем

Параметры: режим «конвекция», температура – 165°C, время – 20 минут.

В воду добавьте масло, соль и доведите до кипения. В горячую жидкость засыпьте муку и перемешайте. Продолжая нагревать, тесто необходимо перемешивать до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды, и не образует тестяной ком. Дайте тесту остыть, введите по-одному яйцо, непрерывно взбивая. Изделия выпекайте сразу после приготовления теста. Готовое тесто из кондитерского мешка отсаживайте на смазанные маслом гастроемкости. Выпекайте в режиме «конвекция», при температуре - 165 °С, в течении 20 минут. Готовым изделиям дайте остыть и заполните кремом. Выход заварных полуфабрикатов: 100 шт. по 30 г.

Пирог луковый

Ингредиенты:

200 г муки
100 г сметаны
70 г маргарина
465 г лука репчатого
5 шт. яйца
100 г сыра
20 г масла растительного
200 г сливок

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 165°C, время – 10 минут;
2) режим «конвекция», температура – 165°C, время – 15 минут.

Из муки, масла и сметаны замесите тесто, поставьте в холодильник на 30 мин. Лук обжарьте до полуготовности, и охладите. Из яиц и сливок приготовьте омлетную смесь. Сыр натрите на терке. Охлажденное тесто, раскатайте в пласт, положите в круглую форму, делая из теста бортик. Тесто слегка подпеките в пароконвектомате, в режиме «конвекция», при температуре 165°C, в течении 10 мин. Лук выложите на тесто, залейте смесью яиц и сливок и посыпьте сыром. Выпекать в пароконвектомате в режиме «конвекция», при температуре 165°C, время 15 минут.



Пицца «Калорийная»

Ингредиенты:

200 г теста
дрожжевого
50 г окорока свиного
82 г помидор
100 г сыра
45 г маслин
30 г лука репчатого
20 г кетчупа
15 г майонеза
зелень

Параметры: режим «конвекция», температура – 165°C, время – 10 минут.

Тесто раскатайте в круглый пласт, толщиной 1-2 см. Уложите нарезанные продукты, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Выпекайте в пароконвектомате на режиме «конвекция», при температуре 165°C в течение 10 минут.

Слойки с яблоками

Ингредиенты:

150 г яблок
70 г сахара
10 г сахарной пудры
250 г слоеного теста
10 г масла

Параметры: режим «конвекция», температура – 175°C, время – 14 минут.

Для приготовления начинки яблоки очистите от кожуры, удалите семенные гнезда и нарежьте кубиками. Подготовленные яблоки присыпьте сахаром. Для пирожков прямоугольной формы из раскатанного теста вырежьте кусочки квадратной формы, массой 41 г. поверхность кусочков смажьте льезоном и на середину их положите фарш. Кусок теста сложите конвертом, а края зажмите. Сформованные пирожки уложите рядами, смажьте поверхность льезоном и выпекайте при 180°C, в течении 14 мин.

Хлеб пшеничный

Ингредиенты:

680 г теста
дрожжевого

Параметры: режим «конвекция», температура – 170-175 °С, время – 22-23 минут.

Из готового теста сформируйте шарики (лепешки) по 680 г., выложите на смазанный маслом противень и поставьте на расстойку с температурой 40°C на 40 мин. После расстойки выпекайте в разогретом пароконвектомате. Выход готового хлеба 600 г.



Рогалики с шоколадной начинкой

Ингредиенты (на 8 шт.):

550 г теста дрожжевого

Для начинки:

50 г сахара

9 г какао

1 г корицы

10 г масла сливочного

Параметры: режим «конвекция», температура – 180°C, время – 8 минут.

Дрожжевое тесто раскатайте в круглый пласт, разрежьте на 8 частей, так чтобы получились треугольники. Для начинки сахар, какао и масло разотрите в крошку, добавьте корицу. На широкий край кладите начинку и заворачивайте в виде рогаликов, после чего расстаивайте в течение 15 минут, и выпекайте.

Бисквитный рулет

Ингредиенты:

100 г муки

170 г яйца

100 г сахара

15 г сахарной пудры

7 г масла

300 г крема или повидла

Параметры: режим «конвекция», температура – 190-210°C, время – 15 минут.

Яйца, загрузите в котел взбивальной машины, введите сахарный песок взбивайте в начале при малом, а затем при большом числе оборотов, в течении 30-40 мин. до увеличения массы в объеме в 2,5-3 раза. Перед окончанием взбивания добавьте муку, эссенцию и перемешайте не более 15 секунд. Муку следует вводить в два-три приема. Тесто должно быть равномерным, без комков. Приготовленное тесто немедленно разливайте в противни, дно которых застелите бумагой. Емкости заполняйте на 3/4 высоты. Тесто на лист выливайте слоем не более 10 мм.

Готовый бисквит аккуратно снимите с бумаги, пропитайте сиропом, промажьте кремом или повидлом и сверните рулетом. Сверху посыпьте сахарной пудрой. Выпекают бисквит при температуре 210°C, время выпечки зависит от объема и толщины слоя. На листах выпекают 10-15 минут. В первые 10-15 мин. до бисквитного полуфабриката нельзя дотрагиваться, т. к. от сотрясения он оседает.



Школьное питание

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание – одно из самых основных составляющих здоровья школьников и учащихся. Очевидным представляется тот факт, что необходимо в корне изменить технологию приготовления пищи для учащихся и сделать доступными для школьных поваров передовые технологии, используемые поварами всего мира.

Предлагаем Вам рекомендации по приготовлению основных блюд из примерного меню горячих школьных завтраков и обедов, разработанных ГУ НИИ питания РАМН, совместно с Роспотребнадзором, Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

При приготовлении блюд в школьной столовой для уверенности поваров в безопасности приготовления мясных, рыбных блюд рекомендуем после приготовления замерять температуру внутри продукта, с помощью температурного щупа, находящегося внутри камеры пароконвектомата. Для этого до начала приготовления независимо от выбранного режима вставьте температурный щуп в середину продукта, а после приготовления переключите пароконвектомат в режим «температура щупа» и посмотрите конечную температуру внутри продукта. Если температура не достигла необходимой, продолжите приготовление. Готовность изделий из натуральных рубленых изделий из мяса - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы не ниже 90°C. Также рекомендуем вести журнал, в который ежедневно заносится температура внутри продукта на момент окончания приготовления. При приготовлении блюд для школьников продукты в основном варят, припускают, тушат или отваривают на пару. Пароконвектомат идеально сочетает в себе все эти режимы приготовления. На паровом режиме приготовления температура не превышает 98°C, это ниже температуры кипения, поэтому продукты сохраняют больше питательных веществ и витаминов, что так важно для школьного питания.

Рекомендации приведены на одну габаритную емкость GN 1/1.

Параметры приготовления и выход готовых изделий могут отличаться от предложенных, необходима контрольная проработка для каждой партии сырья. Параметры можно изменять в зависимости от качества исходного сырья и загрузки пароконвектомата.

Блюда школьного питания для приготовления в ПКА

(Использованы данные сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах, Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004)

Рекомендуемая габаритная емкость, высота борта	Режим и время приготовления	Ингредиенты	Технология приготовления
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ № 337			
GN1/1-20мм или GNP1/1-20мм	«Пар» 13 мин.	Яйцо куриное.	Яйца помыть, выложить на габаритную емкость и поставить в ПКА. Водой заливать не надо.
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ № 413			
GN1/1-20мм или GNP1/1-20мм	«Пар» 6 мин.	Сосиски.	Уложить на габаритную емкость в один ряд
РИС ОТВАРНОЙ № 511			
GN1/1-150мм	«Конвекция+пар» 160°C, 30 мин. «Пар» 15 мин.	Рис, вода, соль, масло.	Рис промыть, залить водой, посолить и сразу заправить маслом.
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ № 71			
GNP1/1- перфориров.	«Пар», свекла-40 мин. картофель и морковь-25 мин.	Свекла, картофель, морковь.	Сырые овощи нарезать кубиками, выложить на габаритную емкость.



Рекомендуемая гастроёмкость, высота борта	Режим и время приготовления	Ингредиенты	Технология приготовления
---	--------------------------------	-------------	--------------------------

ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ) № 346

GN1/1-65мм	«Пар» 15 мин.	Яйца, молоко, масло сливочное.	Омлетную смесь вылить в гастроёмкость смазанную маслом, готовить в течение 15 минут.
------------	------------------	-----------------------------------	--

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) № 470

GN1/1-20мм	«Пар» 14 мин.	Фарш мясной, хлеб, масло сливочное.	Фрикадельки выложить на гастроёмкость и оставить на 10 минут в пароконвектомат, можно залить мясным бульоном и поставить еще на 4 мин.
------------	------------------	---	--

МИНТАЙ ТУШЕНЫЙ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 374

GN1/1-40мм	«Пар» 20 мин. «Конвекция+пар» 175°C, 7 мин.	Минтай, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительн.	Выложить рыбу, сверху сырые овощи, залить бульоном с томат пастой, солью, сахаром, и готовить 20 мин. Затем добавить специи, лавровый лист, и готовить ещё 7 мин.
------------	---	--	---

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ № 478

GN1/1-65мм	«Пар» 35 мин. «Конвекция» 170°C, 15 мин.	Картофель, фарш мясной, лук реп- чатый, сметана.	Картофель отварить на пару в течение 35 мин. и протереть. На гастроёмкость выложить половину картофеля, затем фарш и оставшуюся часть картофеля. Запечь в течение 15 мин.
------------	--	--	---

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ № 269

GN1/1-40мм	«Пар» 10 мин. «Конвекция» 175°C, 8 мин.	Картофель, капуста, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло сливочное.	Нарезанные соломкой, морковь и капусту припустить на пару 10 мин. Смешать с пассерованным репчатым луком, всыпать манную крупу и проварить до загустения. Овощную массу смешать с протертым вареным картофелем. Выложить на гастроем. и запечь в течение 8 мин.
------------	---	---	---

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ № 464

GN1/1-40мм	«Пар» 22 мин.	Фарш мясной, хлеб, молоко, лук репчатый, масло.	Тeftели выложить на гастроёмкость в один ряд, готовить 15 минут, затем залить соусом и готовить еще 7 минут.
------------	------------------	--	--

СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ № 747

GN1/1-20мм	«Конвекция» 175°C, 10 мин.	Сосиски, тесто дрожжевое.	Предварительно сваренные сосиски завернуть в тесто в виде рулетов. Изделия смазать яйцом и выпекать 10 минут.
------------	-------------------------------	------------------------------	---



Рекомендуемая гастроемкость, высота борта	Режим и время приготовления	Ингредиенты	Технология приготовления
РЫБА «АППЕТИТНАЯ» № 385			
GN1/1-65мм	«Конвекция+пар» 150°C, 15 мин. 170°C, 10 мин.	Минтай, капуста свежая, лук репчатый, сыр, яйца, соус сметанный.	Рыбу обжарить в течение 10 мин. при температуре 150°C. Одновременно на другойгастроемкости можно обжарить на сливочном масле капусту в течение 15 мин. Вгастроемкость выложить половину нормы капусты, на неё рыбу, затем пассерованный лук, оставшуюся часть капусты, залить сметанным соусом, смазать яйцом, посыпать сыром, запечь в течение 10 мин. при темпер. 170°C
СУФЛЕ ИЗ КУР № 503			
GN1/1-65мм	«Пар» 20 мин.	Курица, яйца, молочный соус.	Мякоть вареной курицы пропустить через мясорубку, добавить желтки яиц, молочный соус, затем взбитые белки. Выложить нагастроемкость и готовить в течение 20 мин.
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ) № 363			
GN1/1-40мм	«Пар» 18 мин.	Творог, крупа манная, яйца,	В творог добавить манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, изюм, ванилин. Затем вводят в массу взбитые белки, раскладывают вгастроемкость смазанную маслом сливочным и варят на пару в течение 18 мин.
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ № 741			
GN1/1-20мм	«Конвекция» 170°C, 13-15 мин.	Тесто дрожжевое, повидло.	Из теста сформовать шарики, выложить на лист, дать не полную расстойку, а затем деревянным пестиком сделать в них углубление, которое заполнить повидлом. Выпекать в течение 13-15 минут.
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ № 769			
GN1/1-20мм	«Конвекция» 170°C, 13-15 мин.	Тесто дрожжевое, сахар.	Изделиям придать форму, перед выпечкой посыпать сахаром-песком. Выпекать в течение 13-15 минут.



Рекомендуемая гастроемкость, высота борта	Режим и время приготовления	Ингредиенты	Технология приготовления
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №214			
GN1/1-65мм	«Пар» 30 мин.	Капуста, томатное пюре, морковь, лук репчатый.	Омлетную смесь вылить в гастроемк. смазанную маслом, готовить в течение 15 минут.
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ № 500			
GN1/1-40мм	«Пар» 15 мин.	Курица, хлеб, молоко, масло.	Мясо курицы пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебе, перемешать и пропустить ещё раз через мясорубку. Из котлетной массы сформовать биточки, выложить на гастроемкость и готовить в течение 15 мин.
ПТИЦА ОТВАРНАЯ № 487			
GN1/1-40мм	«Пар» 15 мин.	Курица, хлеб, молоко, масло.	Курицу разрубить пополам. Положить на гастроемкость, рядом выложить нарезанный репчатый лук. Варить на пару в течение 40 минут.
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №203			
Перфорирован. GN1/1-40мм	«Пар» 30 мин.	Картофель, масло сливочное, сметана.	Очищенный картофель варят на пару. Крупные клубни можно нарезать крупным кубиком. Подают картофель отварной со сливочным маслом, прокипяченной сметаной, соусом сметанным.
ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ № 209			
Перфорирован. GN1/1-20мм	«Пар» 12 мин.	Фасоль овощная (лопатка) свежая или быстрозамороженная, масло сливочное.	Стручки фасоли отваривают в режиме «Пар». Отварную фасоль подают с кусочком сливочного масла или соусом молочным. Можно отпускать фасоль с гренками.
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, ДОЛЬКАМИ, КУБИКОМ ИЛИ ЛОМТИКАМИ № 228			
GN1/1-20мм	«Конвекция+пар» 150°C, 15 мин. «Конвекция» 180°C, 7 мин.	Картофель, масло сливочное, сметана.	Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или гастроемкость и обжаривают, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

Рекомендуемая гастроёмкость, высота борта	Режим и время приготовления	Ингредиенты	Технология приготовления
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ №234			
GN1/1-20мм	«Конвекция+пар» 160°C, 20 мин.	Картофель, яйца, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное.	Сырой очищенный картофель протирают, добавляют яичный желток, мелко нарезанный лук, соль, просеянную муку, перемешивают. В полученную массу добавляют взбитый белок и выкладывают в неглубокую сковороду или гастроёмкость, поверхность выравнивают, сбрызгивают растопленным маслом, и выпекают до образования поджаристой корочки.
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ (ПАРОВОЕ) №276			
GN1/1-65мм	«Пар» 55 мин.	Картофель, яйца морковь, молоко, масло сливочное, соус молочный.	Отварной горячий картофель и морковь, припущенную с молоком и маслом, смешивают с густым молочным соусом, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в ёмкость, смазанную маслом и варят на пару еще 35 мин. Отпускают суфле с прокипяченной сметаной.
КАША БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ) №304			
GN1/1-150мм	«Конвекция+пар» 160°C, 15 мин. «Пар» 20 мин.	Крупа пшено, изюм, молоко, сахар, масло сливочное, яйца.	Подготовленные крупу и изюм кладут в гастроёмкость, заливают горячим молоком, добавляют сахар, соль перемешивают и ставят в пароконвектомат, закрыв крышкой. За 20 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, взбитые яйца.
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ №382			
GN1/1-40мм	«Конвекция+пар» 170°C, 7 мин.	Треска, мука пшеничная, масло растительн., яйца, репчатый лук.	Порционные куски рыбы с кожей без костей посыпают солью, панируют в муке и обжаривают в пароконвектомате, в режиме «Конвекция», при температуре 170°C, в течение 7 мин. Одновременно пассеруют нарезанный кубиками репчатый лук. На жареную рыбу укладывают пассерованный лук, сверху заливают смесью яиц с мукой и запекают в пароконвектомате, в режиме «Конвекция», при температуре 165°C, в течение 15 минут.
ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ №430			
GN1/1-20мм	«Конвекция+пар» 160°C, 10 мин. «Пар» 6 мин.	Печень говяжья или телячья, мука пшеничная, масло растительное.	Печень нарезают по 1 – 2 куса на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят в пароконвектомате. Отпускают с гарниром и маслом сливочным.
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ №455			
GN1/1-20мм	«Конвекция+пар» 170°C, 10 мин. «Пар» 4 мин.	Говядина (котлетная масса), хлеб пшенич., молоко, капуста белокочан. свежая, масло сливочное, сухари панировочные.	Котлетное мясо пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке хлеб, соль, вторично пропускают через мясорубку. В котлетную массу вводят припущенную охлажденную капусту, формируют из приготовленной массы котлеты, панируют их в сухарях, обжаривают в пароконвектомате.
ЦЫПЛЕНОК ТУШЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №493			
GN1/1-40мм	«Конвекция» 175°C, 10 мин. «Конвекция+пар» 165°C, 20 мин.	Цыпленок-бройлер, масло сливочное, сметана, мука пшеничная.	Подготовленные тушки птицы, нарубают на порционные куски, посыпают солью и обжаривают в пароконвектомате, затем заливают соусом сметанным и тушат до готовности.



ОАО ЧУВАШТОРГТЕХНИКА

428020, Россия, Чувашская Республика
Чебоксары, Базовый проезд, 28
телефон / факс: (8352) 56 06 26
тел.: (отдел маркетинга) 56 06 85
[http:// www.abat.ru](http://www.abat.ru)
e-mail: market@abat.ru

