



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

1. Рыба, запеченная под омлетом
2. Рыба, запеченная с картофелем
3. Рыба на овощной подушке



Рыба, запеченная под омлетом (на 1 порцию, в гр.)

Рыба (горбуша, минтай) 96, мука 2, масло растительное 1,6, яйцо 30, молоко 13

Рыбу очистить, разделать на филе с кожей без кости, разрезать на порционные куски, обвалить в муке, выложить на противень смазанный маслом и запечь в духовке до готовности, залить взбитым молоком с яйцом слоем 3см, запечь в духовке при Т 180-200С 15-20 минут



Рыба, запеченная с картофелем (на 1 порцию, в гр.)

Рыба (горбуша, минтай) 166, картофель свежий 179, масло сливочное 2,8, сметана 11, масло растительное 2

Рыбу обработать, очистить, освободить от костей, разрезать на порции, посыпать солью, положить на смазанный маслом противень, сверху ломтики отварного картофеля, заливают соусом из сметаны, масла сливочного бульона и муки. Запекают в жарочном шкафу при Т 250-280С до образования румяной корочки.



Рыба на овощной подушке (на 1 порцию, в гр.)

Горбуша неразделанная 105, морковь 54, лук репчатый 11,9, томатная паста 4, масло растительное 3, сметана 4

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски. Морковь, лук нашинковать, спассеровать. Рыбу уложить в противень, сверху подготовленные овощи, залить бульоном, спассерованную томат пасту перемешивают со сметаной и тушить до готовности под закрытой крышкой в духовом шкафу 25-30 мин. Подавать с любым гарниром.





Блюда из творога

1. Запеканка «Белоснежка»
2. Пудинг из творога с изюмом
3. Запеканка творожно-манная
4. Запеканка «Геркул»
5. Ватрушка творожная «Королевская»

Запеканка «Белоснежка» (на 1 порцию в гр.)

Творог 75, крупа рисовая 9, масло сливочное 4, молоко 19, сахар-песок 6, яйцо 5, сметана 3, сухари панировочные 1, масло растительное 0,5

Рис отварить на молоке с маслом и частью сахара, охладить. Творог протереть через мясорубку с остатками сахара, ввести отварной рис, массу хорошо перемешать и ввести взбитые в крутую пену яйца, массу быстро перемешать и выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями и выпекаем при Т 220-230С 30-40 минут до готовности. Подают с соусом из кураги, молочным, сметанным соусом или повидлом.



Пудинг из творога с изюмом (на 1 порцию в гр.)



Творог 72, крупа манная 9, молоко 8, сахар-песок 6, яйцо 8 (1 шт.), изюм 10, масло сливочное 3, сметана 2, сухари панировочные 1,5, масло растительное 0,5

В горячем молоке с маслом заваривают манную крупу, охлаждают, изюм перебрать, промыть. Творог протереть через мясорубку вместе с заваренной крупой, добавить изюм. Яйца взбить с сахаром в крутую пену и быстро ввести в творожную массу. Противень смазать растительным маслом и посыпать панировочными сухарями, выложить на противень, запечь в духовке до готовности. За 5 минут до готовности смазать сметаной и запечь до конца. Выпекать при Т 220-270С 25-40 минут. После приготовления дать немного остыть и нарезать на квадратики.

Запеканка творожно-манная

Творог 70, крупа манная 8, масло сливочное 3, сахар-песок 4, яйцо 7, молоко 22, ванилин, масло сливочное 0,5

Крупу манную заваривают в молоке с сахаром и маслом, охлаждают. Вместе с творогом протереть через мясорубку и вводят яйца. Массу хорошо вымешивают и выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и запекают в духовке до готовности. Готовность определяют сухой палочкой, проткнуть, если палочка сухая, то запеканка готова. Выпекать при T 220-250C 25-40 минут. Подавать с повидлом, сгущенным молоком.



Запеканка «Геркулес»

Творог 64, крупа овсяная «Геркулес» 6, яйцо 5.5, масло сливочное 6, сахар 8, сметана 3, мука 3.5, масло растительное 0.8, сухари панировочные 2



Крупу обжаривают на сливочном масле, соединяют с протертым творогом, мукой, сахаром, яйцом, солью. Противень смазываем маслом растительным и посыпают сухарями и выкладываем подготовленную массу разравниваем, поверхность смазать сметаной и запекаем в духовке 30 минут до румяной корочки при T 230-270C. Подают с любым сладким соусом или прокипяченной сметаной.

Ватрушка творожная «Королевская»

Творог 64, мука 10, сахар 10, яйцо 4, изюм 7,8, морковь 30, масло сливочное 4,5 масло растительное 1

Перетертый творог смешивают с мукой и частью сахара. Для фарша: морковь шинкуют, тушат с маслом сливочным до мягкого состояния, после чего добавляют сахар и подготовленный изюм. Творожное тесто разделяют на шарики и выкладывают их на противень, смазанный маслом растительным, формируют ватрушки, в середину в углубление кладут фарш. Сверху смазывают яйцом и запекают в духовке при T220-250C 15-20 минут. Подают с прокипяченной сметаной или сладким соусом.





Блюда из овощей

1. Капуста тушеная
2. Овощное рагу с мясом
3. Икра морковная



КАПУСТА ТУШЕНАЯ (на 1 порцию в гр.)

Капуста свежая 213,7 масло сливочное 6, морковь 2,5, лук репчатый 9,1, томат 2,5 сахар-песок 1

Капусту шинкуют соломкой, кладут слоем 30 см, добавляют бульон или воду, масло, томат и тушат под закрытой крышкой, периодически помешивая, добавляют пассированные овощи нарезанные соломкой и тушат до готовности. Заправить сахаром. Можно готовить без томата.



Овощное рагу с мясом



Мясо говядина 65, лук репчатый 14,3 масло растительное 4, мука 3,5 картофель свежий 53,3 капуста свежая 47,5 морковь 37,5

Мясо нарезать кубиком, слегка обжарить добавить муки и тушить 40-50 минут. Муку обжарить до светло-коричневого цвета. Приготовить соус из муки и бульона, в котором варилось мясо. В соус добавить пассированный лук, перемешать, залить мясо и тушить еще 15-20 минут. Сырой картофель нарезать кубиком, слегка обжарить, соединить с пассированной морковью, капустой, луком тушить в течении 10-15 минут.

Икра морковная

Морковь 42,2 лук репчатый 10,7 сахар-песок 0,7 масло растительное 2,9

Предварительно обработанную морковь потереть на терке и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Прокрутить массу через мясорубку, в конце добавить пассированный мелко нашинкованный лук и сахар. Прогреть все вместе. Подавать в охлажденном виде, как холодную закуску.





СЛАДКИЕ БЛЮДА

1. Суп «Восторг» деликатесный
2. Пирог «Сластена»
3. Яблоки печеные
4. Груши с медом
5. Крем – соус «Шоколадный
6. Соус молочный для сладких блюд



Суп «Восторг» деликатесный (на 1 порцию в гр.)

Компот фруктовый 30, сахар-песок 15, яблоки свежие 34, кисель концентрат 18

Яблоки нарезать дольками, припустить до мягкого состояния. В кипящую воду добавить сахар, довести до полного растворения, ввести припущенные яблоки, компот из консервированных плодов, дать закипеть и добавить кисель концентрат, распущенный в холодной воде. Довести до кипения отставить на край печи.



Пирог «Сластена» (на 1 порцию в гр.)

Мука 8,5 сахар 10, сода 0,2 масло растительное 7, изюм 4, морковь 22, яйцо 7, сметана 2,5 сахар 2,5 масло растительное (для смазки) 0,2

Яйца взбивают с сахаром в пену, не переставая взбивание постепенно вводим масло растительное, добавить муку с гашеной содой и перемешать (тесто должно быть жидким), после чего введите изюм и мелко натертую морковь, тщательно перемешать и перелить тесто в смазанный растительным маслом и выпекать при T175C в течении часа, остудить и верх пирога смазать смесью сметаны с сахаром.

Яблоки печеные (на одну порцию в гр.)

Яблоки свежие 68,5 сахар - песок 4, масло сливочное 0,4

Яблоки очищают от кожицы, разрезают пополам, удаляем семена и укладывают на смазанный маслом противень, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10-12 минут.



Груши с медом (на 1 порцию в гр.)



Груши 112,7 мед 3,5 сахар-песок 1,4 масло сливочное 0,7

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить кожицу, уложить на смазанный маслом противень, каждую часть смазать медом внутри и снаружи и сверху еще посыпать сахаром, запекать в духовке 10-15 минут при Т 220-250С (если груша мягкая), если жесткая 15-20 минут.

Крем – соус «Шоколадный»

Какао-порошок 5, сахар-песок 5, молоко сгущенное с сахаром 25

Молоко сгущенное разводим кипятком и, помешивая, добавляем какао с сахаром. Доводим до кипения, постоянно помешивая, до однородного состояния и полного растворения сахара.



Соус молочный для сладких блюд

Мука 2, масло сливочное 2, сахар-песок 4, молоко 35

Муку пассируем на масле до кремового цвета, разводим смесью из молока воды с сахаром и, помешивая, варим 2-3 минут при слабом кипении. Соус должен быть однородной консистенции, без комочков.



Приятного аппетита

Подготовила повар Яковлева Елена Валентиновна