

Технологическая карта 1

Запеканка из цветной капусты и брокколи

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста цветная б/з	11,09	11,09
Брокколи б/з	11,09	11,09
Яйцо диетическое	1,73 шт.	1,72 шт.
Томаты свежие	4,32	4,32
Лук-порей	1,44	1,44
Масло растительное	1,01	1,01
Сыр полутвердый ДП	0,72	0,72
Соль йодированная	0,1	0,1
Масло сливочное	1	1
Выход		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
9,6	10,1	1,7	136	20,04

Технология приготовления

Подготовленную цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, заложить в подсоленную воду и бланшировать пять минут. Полукольцами нарезать лук-порей. Помидоры протереть на терке до шкурки. Смешать и слегка взбить яйца, сливки и протертые помидоры. Припустить в небольшом количестве жидкости лук-порей с маслом сливочным. Добавить капусту, посолить. На смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень выложить ровным слоем готовую капусту, поверхность залить соусом. После разравнивания изделие посыпать сверху тертым сыром. Выпекать в разогретом до 180°С жарочном шкафу или пароконвектомате 35–45 минут до образования золотистой корочки сверху. Готовую запеканку нарезать на порции.

Температура подачи: 65 ± 5°С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.