

Технологическая карта 4

Оладьи из кабачков

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кабачки свежие	37,96	37,96
Масло растительное	25,31	25,31
Петрушка	7,91	7,91
Укроп	7,91	7,91
Мука пшеничная в/с обогащенная	6,33	6,33
Чеснок	6,33	6,33
Соль йодированная	0,37	0,37
Яйцо диетическое	0,206 шт.	0,206 шт.
Выход		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3,7	3,9	0,43	51	0,65

Технология приготовления

Яйца взбить, перемешать с рубленой мелко зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Кабачки не очищать, если они молодые, в противном случае очистить и убрать семена, натереть на средней терке, перемешать с яичной массой, всыпать муку, перемешать до однородности. Соль до перемешивания с мукой добавлять не надо, иначе масса станет жидкой. Ложкой выложить массу на кондитерский лист и запекать в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 200–220°С 3–5 минут, затем перевернуть и запекать еще пять минут. Подавать со сметаной.

Температура подачи: не ниже 65 °С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.