

Технологическая карта 10

Салат из кальмаров

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе кальмара замороженное промышленного производства	72	64,5
Перец сладкий	24	18,5
Лук зеленый	19,2	15,5
Салат свежий	28,6	20,6
Масло растительное	10	10
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Выход		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
12,4	11,5	3,18	166	49,56

Технология приготовления

Кальмары разморозить, промыть в проточной воде, заложить в кипящую подсоленную воду: соотношение воды и кальмаров при варке 1:3. Варить семь минут с момента закипания. Вареные кальмары охладить до температуры 8-10°C, нарезать поперек волокон тонкой соломкой. Овощи вымыть проточной водой дважды. Сладкий перец очистить от плодоножки, семян, промыть. Подготовленный перец и салат нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук нашинковать. Измельченные вареные кальмары, сладкий перец соединить с репчатым зеленым луком, листьями салата, перемешать и заправить растительным маслом непосредственно перед подачей.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата – не более двух часов, заправленного салата – не более 30 минут с момента приготовления.