

Технологическая карта 2

Рыба, припущенная в молоке

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе семги с/м ДП	61,07	61,07
Масло растительное	4,7	4,7
Лук репчатый	15,98	15,98
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	20	20
Соль йодированная	0,34	0,34
Выход		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
12,9	10,3	2,19	153	1,86

Технология приготовления

Лук репчатый вымыть, почистить. Подготовленное рыбное филе без костей на коже промыть, нарезать на порционные куски. Затем порционные куски переложить луком, залить молоком, добавить поваренную йодированную соль, растительное масло и припустить при закрытой крышке в течение 20–25 минут до готовности. Отпустить рыбу с соусом, в котором она припускалась.

**Температура подачи:** 65 ± 5°С.

**Срок реализации:** не более двух часов с момента приготовления.