



## ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ

*Пищевая и энергетическая ценность 100г продукта:*

белки:

13,77г

жиры:

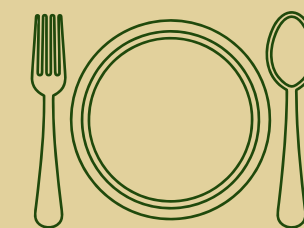
15,59г

углеводы:

2,84г

ккал:

209,12



ЗАВТРАК/  
ОБЕД

СЫРЬЕ И  
ПРОДУКТЫ:

согласно технико-  
технологической  
карте 58



1. Филе птицы или филе индейки охлажденное нарезают кубиком.

В случае поступления филе птицы или филе индейки в замороженном виде, размораживают, промывают и нарезают кубиком 2\*2 см,

2. Свежие кабачки тщательно промывают, выдерживают в 10%-м растворе поваренной соли, затем ополаскивают водой, очищают, нарезают кубиком 2\*2 см.

## ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ



## ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ

3. Первый способ приготовления:  
В гастроячейку, смазанную подсолнечным маслом, выкладывают нарезанное филе птицы, солят, добавляют куркуму и запекают в пароконвектомате в режиме "Пар+конвекция" при темп-ре 165С в течение 12-15мин. Кабачки пассеруют на растительном масле, через 5 минут добавляют остальные овощи и пассеруют до выкипания жидкости. Филе птицы и овощи соединяют и запекают в пароконвектомате в режиме "Пар+конвекция" при температуре 165С в течении 5мин.

4. Второй способ приготовления:  
Нарезанное филе птицы солят, добавляют куркуму и обжаривают на подсолнечном масле до образования легкой золотистой корочки. Добавляют пассерованные овощи и тушат в течении 3-4 мин.

