



ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ

Пищевая и энергетическая ценность 100г продукта:

белки:

13,1г

жиры:

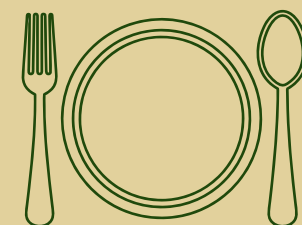
15,4г

углеводы:

2,2г

ккал:

199,9



ЗАВТРАК

СЫРЬЕ И
ПРОДУКТЫ:

согласно технико-
технологической
карте 452



1. Филе или мякоть куриную размораживают, измельчают на мясорубке с добавлением соли, обжаривают на сливочном масле, охлаждают до 50 С.

2. Помидоры размораживают, нарезают кубиком 0,5*0,5 см.

3. Сыр натирают на терке.

4. Из яиц готовят яичную массу, добавляют молоко, соль, подготовленный куриный фарш и тщательно размешивают.

ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ





ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ

5. Омлетную массу выливают слоем в гастоюемкость или в лист, смазанную сливочным маслом, добавляют нарезанные помидоры и тертый сыр.

6. Первый способ приготовления: Запекают в пароконвектомате в режиме "Конвекция" при температуре 160С в течение 15-20 минут.

Второй способ приготовления: Запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200С в течение 10-15 минут. Температура раздачи не ниже 65С.

