

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТЫКВОЙ

Пищевая и энергетическая ценность 100г продукта:

белки:

18,8г

жиры:

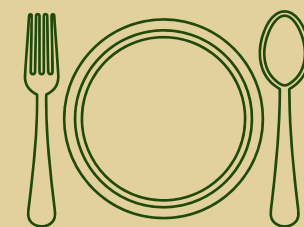
16,2г

углеводы:

9,1г

ккал:

257,6



ЗАВТРАК/
ОБЕД

СЫРЬЕ И
ПРОДУКТЫ:

согласно технико-
технологической
карте 92



1. Говядину и мякоть куриную размораживают нарезают на крупные куски.

Лук сортируют и замачивают, После мойки очищают от кожуры.

2. У хлеба срезают корки и замачивают в молоке или воде.

3. Тыква поступает в замороженном виде, очищенная и нарезанная на кубики, размораживают.

В случае поступления свежей тыквы, промывают, очищают и нарезают кубиком размером 2*2 см. Нарезанное мясо измельчают на мясорубке вместе с луком, тыквой и предварительно замоченным хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают.

КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СЫРОМ





КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СЫРОМ

4. Из готовой котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см, панируют в муке.

5. Котлеты выкладывают в противень или гастроемкость, предварительно смазанные подсолнечным маслом. Сверху изделия также смазывают подсолнечным маслом.

6. Первый способ приготовления: Запекают в пароконвектомате в режиме "Конвекция" при темп-ре 180 С в течение 12-15 минут. Второй способ приготовления: Запекают в жарочном шкафу при темп-ре 180С в течение 15-20 мин.

