

з'єднують із м'ясом, додають подрібнений часник, грибний відвар і спеції. Фарш перемішують і заповнюють ним підготовлену картоплю, накривають зрізаною "кришкою". Напівфабрикат змочують в яйцях, обкачують у крихтах пшеничного хліба, укладають на змащений жиром лист і запікають у духовій шафі до готовності. Коли картопля запечеться, знімають "кришку".

Подають картоплю з грибним соусом.

1.204. КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАНІ

СИРОМ	БРУТТО	НЕТТО
Кабачки	182	122/110 ¹
Для фаршу:		
Сир	35	34
Крупи рисові	2,5	7 ²
Морква	9	7
Цибуля ріпчаста	12	10
Маргарин	5	5
Маса пасерованої цибулі з жиром	—	7
Маса фаршу	—	55
Сир твердий	5,4	5
Маргарин	2	2
Маса напівфабрикату	—	170
Маса готових кабачків	—	150
Соус № 1.375	—	50
Вихід	—	200

Кабачки очищують від шкірочки, розрізують упоперек на частини завдовжки 3—5 см, залежно від діаметра кабачка, видаляють насіння із частиною м'якоті й відварюють до напівготовності в підсоленій воді.

Для фаршу: протертий сир змішують із розсипчастим рисом, вареною морквою, нарізаною дрібними кубиками, і пасерованою цибулею.

Підготовлені для фарширування кабачки заповнюють фаршем, викладають на змащений маргарином лист, посипають тертим сиром, збризкують маргарином і запікають у духовій шафі.

Під час подавання кабачки поливають соусом сметаним.

СТРАВИ З КРУПІВ ТА БОБОВИХ

З крупів готують каші, крупеники, запіканки та пудинги, котлети, биточки та інші страви. Каші варять із будь-яких крупів на воді, на молоці або на суміші молока та води.

За консистенцією каші поділяють на розсипчасті, в'язкі та рідкі (залежно від співвідношення мас крупів та рідини для варіння).

У таблиці вказана кількість крупів та рідини для приготування 1 кг розсипчастої, в'язкої та рідкої каш (графи 2 і 3), а також приблизна кількість рідини та солі для приготування каш різної консистенції з 1 кг крупів (графи 4 та 5).

Кількість крупів, рідини, солі, які витрачають на приготування каш

Назва каші	На 1 кг виходу каші ¹		Із 1 кг крупів та вихід каші			Прива-рок, %	Воло-гість, % (±1,5%)
	круп, г	рідина, л	рідина, л	сіль, г	вихід, кг		
Гречана:							
розсипчаста з ядриці невідсмаженої та ядриці, яка швидко розварюється	476	0,71	1,50	21	2,10	110	60
з ядриці відсмаженої в'язка	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
Пшоняна:							
розсипчаста	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Рисова:							
розсипчаста	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Перлова:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Ячна:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Вівсяна:							
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
"Геркулес":							
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Манна:							
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Пшенична:							
розсипчаста	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Кукурудзяна:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

¹ Для каш, які готують на воді, беруть 10, а для молочних та солодких — 4—5 солі на порцію.

² Каші розсипчасті готують на воді. В'язкі та рідкі каші можна готувати як на воді так і на молоці, або на суміші молока й води.

¹ Маса кабачків, зварених до напівготовності.

² Маса розсипчастого рису.

Перед варінням каші крупи просіюють, перебирають та промивають. При цьому видаляються сторонні домішки. Пшоно, рисові та перлові крупи спочатку промивають теплою, а потім гарячою водою, ячні — тільки теплою. Гречані, манні та інші подрібнені крупи, а також вівсяні крупи типу "Геркулес" не промивають.

Запіканки готують солодкими з різних крупів із сиром, гарбузом, плодами, родзинками, цукатами. Пудинги готують у формах, подають у гарячому вигляді з маслом, сметаною, молочним або сметанним соусом.

Відходи при перебиранні, просіюванні та промиванні крупів, які становлять 1—1,5%, а також втрати при порціюванні (близько 1%) враховані при визначенні виходу каш і готових виробів із них.

На приготування каш із дробленого рису, пшона й вівсяних крупів норму їх збільшують проти вказаних у таблиці та в рецептурі на 2%.

Під час подавання кашу поливають розтопленим жиром або кладуть кусочок масла вершкового. Кількість жиру й цукру на страву, яка вказана в рецептурі, допускається змінювати. На порцію каші за будь-якою рецептурою можна брати 10—15 г жиру.

1.205. МАННА КАША З ЯБЛУКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи манні	19	19
Молоко	195	195
Яблука	50	35
Масло вершкове	5	5
Маса готової каші	—	220
Цукор	10	10
Кориця	0,5	0,5
Вихід	—	230

У кипляче молоко всипають, помішуючи, манні крупи, сіль і варять 8—10 хв. Потім кладуть масло вершкове й подрібнені на тертці яблука (обчищені від шкірки з видаленою серцевиною) і варять кашу до готовності.

Під час подавання кашу посипають цукром із корицею.

1.206. КАША ГРИБНА ЧУМАЦЬКА

Пшоно	56	56
Вода (для пшона)	100	100
Маса каші	—	140
Гриби білі свіжі	132	100/50 ¹
або гриби білі сушені	25	25/50 ¹
Цибуля ріпчаста	12	10
Сало шпик	9,4	9
Маса пасерованої цибулі зі шкварками	—	12
М'ята перцева свіжа	1,5	1,5
Вихід	—	200

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують на салі, додають підготовлені свіжі або сушені варені гриби, нарізані скибочками, і смажать 15—20 хв.

¹ У чисельнику вказана маса грибів нетто, у знаменнику — маса смажених грибів.

Пшоняну кашу, зварену до напівготовності, змішують зі смаженими грибами й цибулею, доводять до готовності в духовій шафі. Перед подаванням кашу посипають дрібно нарізаною м'ятою.

1.207. КАША ПШОНЯНА ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Пшоно	54	54
Вода	97	97
Масло вершкове	10	10
Маса розсипчастої каші	—	135
Чорнослив	40	60/45 ¹
Для сиропу:		
Відвар з чорносливу	40	40
Цукор	15	15
Маса сиропу	—	50
Вихід	—	230

Підготовлений чорнослив заливають водою, варять до готовності, відвар зливають, із чорносливу видаляють кісточки.

Готову розсипчасту пшоняну кашу змішують із чорносливом, кладуть у змащену маслом (2 г від норми) посудину й прогрівають у духовій шафі протягом 5—7 хв.

Під час подавання кашу поливають сиропом, приготовленим на відварі із чорносливу.

1.208. СЛАСТЬОНИ З МАННИХ КРУПІВ

Крупи манні	50	50
Молоко	95	95
Вода	40	40
Яйця	¹ / ₂ шт.	20
Цукор	8	8
Масло вершкове	6	6
Борошно пшеничне	8	8
Маса напівфабрикату	—	222
Олія	8	8
Маса смажених сластьонів	—	200
Сметана	20	20
або варення, або джем, або повидло,	30	30
або мед	20	20
Вихід: зі сметаною або медом	—	220
з варенням, або джемом,		
або повидлом	—	230

Варять в'язку кашу на суміші молока й води з виходом 4 кг каші 1 кг крупів. Охолоджують до температури 60—70°C, змішують із жовтками, яйцями, цукром, вершковим маслом, сіллю, додають збиті білки й обережно перемішують. Потім масу поділяють на порції, надаючи виробам округлу форму, обкачують у борошні й смажать на олії 7—10 хв.

Під час подавання сластьони поливають сметаною або медом, або варенням або джемом, або повидлом.

¹ У чисельнику вказана маса вареного чорносливу з кісточками, у знаменнику маса вареного чорносливу без кісточок.

1.209. КОВБАСА ПШОНЯНКА		
Пшоно	216	216
Молоко	440	440
Вода	252	252
Маса каші	—	864
Цибуля ріпчаста	119	100
Сало шпик	93,8	90
Маса пасерованої цибулі із салом	—	115
Яйця	2 1/2 шт.	100
Кишкова оболонка	0,8 м	15
Маса напівфабрикату	—	1080
Жир тваринний топлений харчовий (для змащування листа й збризування)	15	15
Вихід	—	1000

Підготовлене пшоно всипають у кипляче підсолене молоко й, помішуючи, варять кашу до загустіння. Потім додають воду, пасеровану цибулю із салом і варять до готовності. Кашу охолоджують до 60—70°C, додають яйця, сіль, перець, добре перемішують і заповнюють на 3/4 об'єму підготовлену кишкову оболонку. Наповнену кишкову оболонку зав'язують шпагатом і варять при слабкому кипінні 20—30 хв.

Варену ковбасу кладуть на змащений жиром лист, збризкують жиром і доводять до готовності в духовій шафі.

1.210. ЗРАЗИ МАННІ, ФАРШИРОВАНІ ЦИБУЛЕЮ ТА ЯЙЦЯМИ

Крупи манні	48	48
Молоко	40	40
Вода	90	90
Маса готової каші	—	172
Яйця	1/5 шт.	8
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	57	48/24 ¹
Маргарин	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Маса фаршу	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	222
Кулінарний жир	8	8
Маса смажених зраз	—	200
Масло вершкове або маргарин	10	10
або соус № 1.375	—	75
Вихід: з маслом або маргарином	—	210
із соусом	—	275

Варять в'язку кашу на суміші молока й води з виходом 4 кг каші з 1 кг крупів, охолоджують до 60—70°C, додають сирі яйця й перемішують.

З підготовленої маси формують кружальця. На середину кружальця кладуть фарш і з'єднують його краї так, щоб фарш був у середині виробу. Потім виріб обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюснутої форми, і смажать з обох боків.

Для приготування фаршу пасеровану цибулю змішують із посіченими вареними яйцями, додають сіль, перець і перемішують.

Подають зрази по 2 шт. на порцію, поливають маслом вершковим або маргарином, або сметаним соусом.

¹ Маса пасерованої цибулі.

1.211. ЗРАЗИ МАННІ, ФАРШИРОВАНІ МОРКВОЮ ТА ВИШНЯМИ		
Крупи манні	48	48
Молоко	40	40
Вода	90	90
Маса готової каші	—	172
Яйця	1/5 шт.	8
Для фаршу:		
Морква	18	14
Цукор	10	10
Вишні свіжі	11	9
або консервовані	16	9
Маса фаршу	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	222
Кулінарний жир	8	8
Маса смажених зраз	—	200
Соус № 1.390	—	75
Вихід	—	275

Зрази готують, як описано в рец. № 1.210. Для приготування фаршу дрібно нарізану моркву припускають із цукром і вишнями (свіжими з видаленим кісточками або консервованими).

Вишні можна замінити іншими ягодами.

Подають зрази по 2 шт. на порцію з ягідним соусом.

1.212. ЗРАЗИ ПШОНЯНІ З М'ЯСОМ

Пшоно	53	53
Вода	150	150
Маса каші	—	185
Масло вершкове або маргарин	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Фарш № 1.484	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	227
Маргарин	8	8
Маса смажених зраз	—	200
Соус № 1.377	—	75
Вихід	—	275

Варять в'язку кашу з виходом 3,5 кг каші з 1 кг крупів, охолоджують до 60—70°C, додають сирі яйця, масло вершкове або маргарин. Далі готують, як описано в рец. № 1.210.

Подають зрази по 2 шт. на порцію з грибним соусом.

1.213. КРУПЕНЯ ГРИБНА

Крупи гречані	20	20
Грибний відвар	80	80
Гриби білі сушені	6	6/12 ¹

¹ Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	87	65
Цибуля ріпчаста	17	14/7 ¹
Морква	13	10
Петрушка (корінь)	4	3
Масло вершкове	6	6
Яйця	³ /10 шт.	12
Сметана	10	10
Маса напівфабрикату	—	165
Маргарин	2	2
Вихід	—	150

У грибний відвар всипають крупи гречані й варять при слабкому кипінні 5 хв, додають картоплю, нарізану дрібними брусочками, варені гриби (реп. № 1.21), нарізані соломкою й обсмажені з овочами на маслі вершковому, і варять на слабкому вогні до напівготовності, охолоджують до 60—70°C. Потім вводять яйця, солять, перемішують, викладують на лист, змащують сметаною, збризкують маргарином, ставлять у духову шафу й запікають 10—15 хв. Страву можна запікати в порційних сковорідках або баранцях.

1.214. БАНОШ

Крупи кукурудзяні	86	86
Сметана	230	230
Бринза	21	20
або сир твердий	22	20
Вихід	—	320

У киплячу підсолону сметану цівкою всипають кукурудзяні крупи, помішуючи дерев'яною лопаткою до загустіння. Подають на тарілці гіркою й посипають тертою бринзою або сиром. Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

СТРАВИ З БОБОВИХ

Перед приготуванням страв із бобових квасолі, горох, нут і чечевицю ретельно перебирають, видаляючи домішки, та промивають у холодній воді. Бобові (крім гороху лущеного) розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді протягом 5—8 год. Для замочування на одну частину сухого гороху беруть дві частини води, температура якої має бути не менше 15°C.

Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) та варять у закритому посуді при безперервному слабкому кипінні. Тривалість варіння: чечевиці — 45—60 хв, гороху — 60—90 хв, квасолі — 1—2 год.

З 1 кг сухих бобових одержують 2,1 кг варених.

Під час подавання бобові посипають зеленню петрушки або кропу, з розрахунку 2—3 г нетто на порцію.

¹ Маса пасерованої цибулі.

1.215. КВАСОЛЯ, ТУШКОВАНА З КРУПАМИ ТА ОВОЧАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	51	50/105 ¹
Пшоно	20	20
або крупи рисові	18	18
або крупи пшеничні	20	20
або крупи перлові	17	17
Цибуля ріпчаста	15	12/6 ²
Морква	15	12/8 ²
Петрушка (корінь)	5	4/2,5 ²
Олія	15	15
Перець солодкий	35	26
Помідори свіжі	40	34
Маса напівфабрикату	—	230
Вихід	—	200

Цибулю, моркву та петрушку нарізують дрібними кубиками, пасерують з'єднують із вареною квасолею та крупами, звареними до напівготовності, додають нарізаний соломкою перець солодкий, воду (10—15% від маси овочів) солять і тушкують 10—15 хв. За 5 хв до кінця тушкування додають нарізані часточками помідори.

1.216. БАВКА З КВАСОЛІ Й СИРУ З МОРКВОЮ

Квасоля	29	29/61 ¹
Сир	36	35
Крупи манні	5	5
Цукор	5	5
Маса суміші з квасолі та сиру	—	105
Для фаршу:		
Морква	81	65/60 ³
Цукор	5	5
Маса фаршу	—	65
Маргарин	2	2
Сухарі пшеничні	3	3
Сметана	2	2
Маса напівфабрикату	—	175
Маса готової бабки	—	150
Соус № 1.372	—	50
Вихід	—	200

Варену квасолі протирають гарячою, додають протертий сир, манні крупи, цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист викладують половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівний шар фаршу, покривають рештою маси, змащують сметаною й запікають у духовій шафі.

Для приготування фаршу моркву припускають, протирають і заправляють цукром.

Готову бавку нарізують на порції й подають із молочним соусом.

¹ Маса вареної квасолі.

² Маса пасерованих овочів.

³ Маса припущеної моркви.

1.217. КВАСОЛЯ ПРОТЕРТА

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	82	81/170 ¹
Цибуля ріпчаста	119	100
Часник	16	16
Маса пасерованої цибулі	—	50
Соус № 1.367	10	10
Вихід	—	230

Варену квасоллю протирають. В одержану масу додають сіль, перець. Все ретельно перемішують. Під час подавання протерту варену квасоллю посипають пасерованою цибулею й поливають часниковим соусом. Можна оформити зеленню.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.218. КВАСОЛЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Свинина (корейка, тазостегнова частина)	129	110
або яловичина (вирізка, товстий, тонкий край тазостегнової частини)	162	119
Маргарин	10	10
Маса готового м'яса	—	75
Цибуля ріпчаста	24	20
Квасоля	60,5	60
Маса вареної квасолі	—	126
Огірки солоні	40	24
Соус № 1.365	—	50
Часник	0,9	0,7
Вихід	—	275

М'ясо нарізують кубиками (4—5 кусків на порцію), обсмажують із цибулею. Попередньо замочену квасоллю варять. Огірки очищують від шкірки, нарізують кубиками й припускають. Окремо готують соус червоний основний.

М'ясо, смажене із цибулею, заливають невеликою кількістю соусу й тушкують. За 10—15 хв до закінчення тушкування додають варену квасоллю, припущені огірки, соус, що залишився.

Готову страву заправляють часником, порціюють та подають.

Запропоновано кухарями Чернівецької області.

1.219. ГОРОХЛЯНКА

Горох	50	50
Молоко	25	25
Цукор	10	10
Крупи манні	15	15
Яйця	1/4 шт.	10
Сир	51	50
Масло вершкове або маргарин	10	10
Сухарі пшеничні	5	5
Маса напівфабрикату	—	225
Маса готової горохлянки	—	200
Сметана	20	20
Вихід	—	220

¹ Маса вареної квасолі.

Зварений до напівготовності горох заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння, помішуючи, додають манні крупи, цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 60—70°C, додають сир, сирі яйця, половину норми масла вершкового або маргарину й добре перемішують.

Підготовлену масу викладають шаром не більше 4 см на змащений жиром і посипаний сухарями лист, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у духовій шафі.

Подають горохлянку гарячою, поливають сметаною.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ

Для приготування страв з яєць використовують свіжі курячі яйця. Використання качах, гусячих та міражних яєць відповідно до Санітарних правил для підприємств громадського харчування забороняється.

Маса та якість курячих яєць мають відповідати вимогам діючої технічної документації. Свіжість яєць визначають за допомогою світлового овоскопа.

Перед використанням яйця промивають спочатку теплою водою з 1—2%-вим вмістом кальцинованої соди, потім 0,5%-вим розчином хлораміну, після чого споліскують чистою водою.

Рецептури Збірника складено з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії середньою масою 46 г із відходом на шкаралупу, стік та втрати 12,5%.

Виходячи із цього, у рецептурах передбачена маса 40 г сирих та варених яєць (без шкаралупи) при співвідношенні жовтка й білка 39 і 61% відповідно.

Якщо маса яєць більша або менша від вказаної, то вихід страви в рецептурі зменшують або збільшують відповідно до фактичної маси яєць, користуючись коефіцієнтом перерахунку, який наведено у таблиці.

Середня маса одного яйця, г	Відходи на шкаралупу, стік та втрати, %	Коефіцієнт перерахунку (К)
Від 48	12,0	0,880
Від 43 до 48	12,5	0,875
До 43	13,0	0,870

Так, вихід готової яєчні при використанні яєць масою брутто більше або менше 46 г перераховується за формулою:

Маса нетто яєць без шкаралупи = маса яєць у шкаралупі × К;

Маса готової яєчні = $\frac{\text{маса нетто яєць без шкаралупи} + \text{жир на смаження}}{100} \cdot 88$

1.220. ЯЄЧНЯ ІЗ СУХАРЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Сухарі житні або пшеничні	5	5
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	90

На подрібнені й обсмажені сухарі виливають яйця й ставлять на 4—5 хв у духову шафу. Яєчню можна подавати з гарніром.