

1.221. ЯЄЧНЯ З ПОМІДОРАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Помідори свіжі	75	64
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	120

Помідори нарізують скибочками або кружальцями, обсмажують, заливають яйцями й ставлять у духову шафу на 5—6 хв. Страву можна подавати з вареною, смаженою картоплею або картопляним пюре.

1.222. ПРЯЖЕННЯ ГУЦУЛЬСЬКА	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Сметана	30	30
Борошно кукурудзяне	10	10
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	125

До яєць додають сметану, кукурудзяне борошно, сіль і ретельно розмішують. Суміш виливають на порційну сковороду з розігрітим маргарином і запікають 5—8 хв. Пряженню готують перед подаванням.

Подають у тій самій сковороді.

1.223. ПРЯЖЕННЯ З ПЕЧЕРИЦЯМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	3 шт.	120
Печериці свіжі	100	76
Масло вершкове або маргарин	15	15
Молоко або вода	45	45
Вихід	—	200

Обчищені й помиті печериці нарізують скибочками й смажать до готовності. Потім їх солять, перчать, заливають яйцями, змішаними з молоком або водою, і доводять до готовності в духовій шафі.

1.224. ОМЛЕТ ІЗ СОЛОНИМИ БАКЛАЖАНАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Молоко	30	30
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	10
Баклажани солоні	40	35
Маргарин	5	5
Маса обсмажених баклажанів	—	25
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса готового омлету	—	150
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	155

Солоні баклажани нарізують кубиками, смажать на сковороді. Дрібно нарізану цибулю пасерують. До яєць додають молоко, сіль. Суміш ретельно розмішують, виливають на сковороду з обсмаженими баклажанами, пасерованою цибулею й ставлять у духову шафу (180—200°C) на 8—10 хв.

Під час подавання омлет поливають розтопленим маслом вершковим.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.225. ЯЙЦЯ З ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Гриби білі сушені	5	5/10 ¹
Цибуля ріпчаста	10	8/4 ²
Масло вершкове або маргарин	15	15
Соус № 1.374	—	75
Сухарі пшеничні	5	5
Вихід	—	175

На порційну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на чотири частини, солять, додають варені гриби (реп. № 1.21), підсмажені із цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають у духовій шафі 3—5 хв.

Подають у тій самій сковороді.

СТРАВИ ІЗ СИРУ

Для приготування страв використовують жирний, напівжирний і знежирений сир. Жирний (18% жиру, 65% вологи) та напівжирний (9% жиру, 73% вологи) доцільно подавати в натуральному вигляді. Напівжирний і нежирний (80% вологи) сир рекомендується використовувати для приготування гарячих страв.

Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають. Для подавання в натуральному вигляді використовують сир тільки з пастеризованого молока.

Для приготування гарячих страв сир протирають через протирочну машину, невелику кількість сиру протирають крізь сито. Втрати під час протирання становлять 1—2% від усієї кількості сиру.

Другі гарячі страви готують відвареними (вареники ліниві, галушки, лазанки), смаженими (сирники) та запеченими (пудинги, запіканки).

Пудинги відрізняються від запіканок більшою кількістю компонентів, а також ніжнішою консистенцією, тому що до їх складу входять збиті білки.

Під час приготування страв на 1 кг сиру кладуть 10 г солі.

1.226. СИРНИКИ ПО-КИЇВСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Сир	91	90
Борошно пшеничне	16	16
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Цукор	15	15
Ванілін	0,02	0,02
Сирна маса	—	130
Для фаршу:		
Варення	20	20
Родзинки	10,2	10
Маса фаршу	—	20
Яйця	¹ / ₈ шт.	5
Хліб пшеничний	10	10
Маса напівфабрикату	—	160
Кулінарний жир	15	15
Маса готових сирників	—	150
Цукрова пудра	5	5
Сметана	20	20
Вихід	—	175

¹ Маса варених грибів.

² Маса пасерованої цибулі.

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і формують кружальця завтовшки 5—7 мм.

На підготовлені кружальця кладуть фарш, заціпують краї, формують напівфабрикат овальної форми, змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці й смажать у великій кількості жиру протягом 2—3 хв, доводять до готовності в духовій шафі протягом 5—7 хв.

Для фаршу: підготовлені й підсушені родзинки уварюють із варенням до загуснення і охолоджують.

Під час подавання сирники (по 2 шт. на порцію) посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

1.227. СИРНИКИ З КВАСОЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	61	60
Квасоля	40	40/84 ¹
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Цукор	10	10
Борошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	—	170
Маргарин	10	10
Маса готових сирників	—	150
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	20	20
або соус № 1.372, 1.375	—	50
Вихід: з маслом або маргарином	—	160
зі сметаною	—	170
із соусом	—	200

Сир протирають, додають варену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і все добре перемішують. Одержаній масі надають форму батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форми круглих биточків завтовшки 1,5 см, обсмажують з обох боків, після чого ставлять у духову шафу на 5—7 хв.

Подають сирники по 3 шт. на порцію з маслом або маргарином, або зі сметаною, або з молочним чи сметанним соусом.

1.228. ПУДИНГ ІЗ СИРУ Й ПОВИДЛА

Сир	101	100
Цукор	15	15
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Повидло	35	35
Сухарі пшеничні	18	18
Маргарин	3	3
Сметана	5	5
Маса напівфабрикату	—	175
Маса готового пудингу	—	150
Сметана	20	20
або соус № 1.390, 1.393	—	50
Вихід: зі сметаною	—	170
із соусом	—	200

¹ Маса вареної квасолі.

Сир протирають, додають розтерті із цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, все перемішують і з'єднують зі збитими білками. Одержану масу викладають на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями. Поверхню маси розрівнюють, змащують сметаною й запікають у духовій шафі протягом 20—30 хв. Запечений пудинг, не викладаючи з листа, розрізують на порції.

Подають пудинг гарячим зі сметаною, або із соусом ягідним чи яблучним.

1.229. ЗРАЗИ ІЗ СИРУ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	101	100
Борошно пшеничне	13	13
Цукор	10	10
Яйця	¹ / ₈ шт.	5
Сирна маса	—	125
Для фаршу:		
Чорнослив	9	13/10 ¹
Гарбуз	34	24/20 ²
Цукор	5	5
Маса фаршу	—	35
Борошно пшеничне	7	7
Маса напівфабрикату	—	165
Маргарин	5	5
Маса готових зраз	—	150
Сметана або варення	20	20
або масло вершкове, або маргарин	5	5
або сметана й	20	20
цукор	10	10
Вихід: зі сметаною чи варенням	—	170
або з маслом чи маргарином	—	155
або зі сметаною й цукром	—	180

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно й перемішують. Одержаній масі надають форми батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек на коржі завтовшки 1,5 см, на середину кладуть фарш і з'єднують краї так, щоб фарш був усередині виробу. Потім виріб обкачують у борошні, надаючи форму цеглинки з овальними краями, і смажать з обох боків.

Для приготування фаршу припущений подрібнений гарбуз і набухлий чорнослив без кісточки з'єднують із цукром і перемішують.

Подають зрази по 2 шт. на порцію зі сметаною або з варенням, або маслом вершковим, або маргарином, або сметаною й цукром.

1.230. ПОНЧИКИ СИРНІ

Сир	85	84
Борошно пшеничне	46	46
Цукор	8	8
Яйця	² / ₅ шт.	16
Кислота лимонна	0,2	0,2
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,6	0,6

¹ У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточкою, у знаменнику — без кісточки.

² Маса припущеного гарбуза.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	150
Кулінарний жир	15	15
Маса готових пончиків	—	140
Цукрова пудра	2	2
Вихід	—	142

Сир протирають, додають цукор, яйця, сіль і перемішують. Потім додають борошно, гашену розведеною лимонною кислотою соду, перемішують, формують кульки (по 2 шт. на порцію) і смажать у жиру.

Перед подаванням пончики посипають цукровою пудрою.

1.231. КІЛЬЦЯ СИРНІ

Сир	30,3	30
Борошно пшеничне	29	29
у тому числі на підпилення	2	2
Яйця	¹ / ₅ шт.	8
Родзинки	5,1	5
Цукор	5	5
Сода харчова	0,3	0,3
Оцет 9% -й	1	1
Маса напівфабрикату	—	75
Кулінарний жир	8	8
Маса готових кілець	—	70
Рафінадна пудра	1	1
Сметана	10	10
Вихід	—	81

Сир протирають, додають яйця, розтерті із цукром і сіллю, перебрані й промиті родзинки, борошно й соду, гашену оцтом, замішують тісто й залишають на 10—15 хв. Потім із підготовленої маси формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою й поливають сметаною.

СТРАВИ З РИБИ

Рибу можна варити, припускати, тушкувати, смажити, запікати та фарширувати. Солону рибу смажити та запікати не рекомендується, її готують вареною, припущеною й тушкованою.

У рецептурах вказані найменування найбільш розповсюджених риб. У рецептурах на страви зі свіжої риби закладка сировини та вихід готової риби вказані на рибу крупну або всіх розмірів нерозібрану. Виняток становить окунь морський, луфар, тріска, зубатка п'ятниста, мерланг, які надходять частіше випотрошеними без голови, а також осетер, севрюга, білуга, палтус чорнокорий та білокорий, які надходять випотрошеними з головою.

Для визначення норми закладки і виходу страв із риб, не вказаних у рецептурах, і тих, що надходять в іншому вигляді промислового розбирання, слід керуватись даними, наведеними в таблиці № 16 "Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із риб із кістковим скелетом (усіх родин) у разі використання сировини й риби спеціального розбирання".

У вступних статтях до розділів або в рецептурах до страв вказано традиційні способи розбирання риби, від яких залежать норми відходів на механічне кулінарне розбирання (порційні куски, філе без шкіри й кісток).

Для більшості других рибних страв норма гарніру 150 г може бути збільшена до 200—250 г.

Краще за все до риби за смаком пасує гарнір із картоплі. Додатково до всіх рибних страв можна подавати огірки, помідори свіжі, солоні або мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат із капусти в кількості 50—70 г (нетто) на порцію, зменшивши відповідно норму виходу страви.

Під час теплового оброблення риби використовують спеції з розрахунку на порцію: солі — 3 г, перцю чорного — 0,01 г, лаврового листу — 0,01 г.

Перед подаванням рибні страви посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу (1—3 г нетто на порцію) або оформлюють гілочкою зелені.

РИБА ВАРЕНА

Варити можна рибу різних видів, але такі, як хек сріблястий, карась, лящ у вареному вигляді менш смачні, ніж у смаженому.

Варять рибу цілими тушками й порційними кусками.

Невелику рибу нарізують на порційні куски, не пластуючи, разом із хребтом, рибу масою 1—1,5 кг слід попередньо пластувати вздовж хребта.

Бульйон, одержаний під час варіння риби, використовують для приготування супів і соусів. Рибу океанічну й морську, яка має специфічний запах і присмак, варять із додаванням огіркового розсолу, кропу або свіжого солодкого стручкового перцю.

Перед подаванням рибу кладуть на блюдо або тарілку, гарнірують, соус подають окремо або поливають ним рибу.

1.232. РИБА ВАРЕНА

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	145	94
або щука (крім морської)	162	94
або сом (крім океанічного)	155	96
або окунь морський ¹	113	94
або тріска, пікша, сайда ¹	105	91
або палтус чорнокорий ¹	145	94
або скумбрія азово-чорноморська	132	94
або минтай	152	91
або ставрида океанічна	154	94
або льодяна риба	160	91
З напівфабрикатів:		
Макрурус	98	94
або скумбрія далекосхідна	99	94
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Молоко (для палтуса)	15	15
Маса вареної риби	—	75
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Соус № 1.369	—	50
Вихід	—	275

¹ Норми закладки вказані на рибу випотрошену й без голови.