

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ ТА ГРИБІВ

Для приготування страв із картоплі, овочів та грибів застосовують різні способи теплового оброблення — варіння, припускання, смаження, тушкування й запікання. Харчова цінність овочевих страв обумовлена високим вмістом у них вітамінів, вуглеводів та мінеральних солей, легко засвоюваних і необхідних організмові людини. Ароматичні та барвні речовини, які містяться в овочах, надають стравам смаку, збуджують апетит, різноманітять харчування.

Підготовлені очищені овочі зберігають накритими вологою серветкою або рушником. Нарізувати овочі слід безпосередньо перед приготуванням — це запобігає втраті вітамінів.

Для кращого зберігання вітаміну С овочі під час варіння слід опускати в киплячу воду й варити в закритій посудині при незначному кипінні. Відвар овочів використовують для приготування супів або соусів.

Тушковані овочі корисніші від варених, бо після тушкування розчинні речовини залишаються в овочах, поліпшуючи їх смакові властивості.

У смажених овочів краще зберігаються ароматичні й смакові речовини. Овочі — сирі і варені — смажать із малою кількістю жиру або у фритюрі. Перед смаженням жир треба доводити до температури 150—160°C. Овочі обсмажують доти, поки з усіх боків не утвориться рівномірна рум'яна кірочка. Якщо після появи добре підсмаженої кірочки овочі недостатньо м'які, їх до-смажують у духовій шафі.

У разі використання електросковорідки овочі доводять до готовності, закривши їх кришкою.

Для смаження у фритюрі використовують глибокі товстодонні листи з вставними металевими сітками й спеціальні фритюрниці. Співвідношення продукту й жиру становить 1:4. Перед смаженням жир нагрівають до 175—180°C. Готовність фритюру визначають, опускаючи в нього кусочок сирого картоплі. Якщо біля кусочка спінюється жир, то фритюр готовий. Кращими жирами для смаження у фритюрі є: суміш рафінованої олії з гідрожиром у співвідношенні 1:2 або суміш олії з топленим тваринним жиром у тому ж співвідношенні. Тривалість смаження у фритюрі 2—8 хв (залежно від виду овочів і форми нарізання).

Під час подавання страви з овочів можна посипати дрібно нарізаною зеленню — 4 г (нетто) на порцію.

| 1.162. ГАЛУШКИ КАРТОПЛЯНІ | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|
| Картопля | 140 | 105 |
| Борошно пшеничне | 25 | 25 |
| Яйця | ³ / ₄ шт. | 30 |
| Сир твердий | 27 | 25 |
| Маса напівфабрикату | — | 180 |
| Масло вершкове або маргарин | 15 | 15 |
| Сухарі пшеничні | 10 | 10 |
| Вихід | — | 225 |

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. У протерту картоплю, охолоджену до 40—50°C, додають яйця, борошно, сир твердий, на-тертий на тертці з дрібними отворами, сіль і перемішують. Галушки викла-дають ложкою (виїмкою) у киплячу підсолену воду й варять 5—10 хв.

Готові галушки подають із сухарями, підсмаженими на маслі вершковому або маргарині.

| 1.163. КАША ГАРБУЗОВА | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------|--------|-------|
| Гарбуз | 200 | 140 |
| Пшоно | 50 | 50 |
| або крупи рисові | 50 | 50 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Цукор | 10 | 10 |
| Вода | 70 | 70 |
| Маса готової каші | — | 300 |
| Масло вершкове або маргарин | 10 | 10 |
| Вихід | — | 310 |

Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, припускають до напівготовності, потім додають промиті крупи, молоко й варять до повного розварювання крупів.

Готовий гарбуз із крупами розминають, заправляють сіллю, цукром.

Під час подавання поливають маслом вершковим або маргарином.

1.164. КАБАЧКИ, ТУШКОВАНІ З КАРТОПЛЕЮ

| | | |
|-------------------|-----|-----|
| Кабачки | 150 | 120 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 |
| Картопля | 133 | 100 |
| Морква | 38 | 30 |
| Цибуля ріпчаста | 20 | 17 |
| Петрушка (корінь) | 7 | 5 |
| Помідори свіжі | 45 | 35 |
| або томатне пюре | 15 | 15 |
| Олія | 15 | 15 |
| Цукор | 1 | 1 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Вихід | — | 250 |

Підготовлені кабачки, картоплю, моркву, цибулю й петрушку нарізують часточками або кубиками. Кабачки солять, посипають борошном і обсмажують, картоплю солять і обсмажують. Цибулю, моркву й петрушку пасерують. Потім овочі й картоплю змішують, заливають бульйоном або водою (10—15% від маси продуктів) і тушкують. За кілька хвилин до закінчення тушкування додають нарізані часточками обсмажені помідори або пасероване томатне пюре, цукор і сметану.

1.165. БАКЛАЖАНИ, ТУШКОВАНІ З КАРТОПЛЕЮ

| | | |
|---------------------------------|-----|-----|
| Баклажани | 167 | 142 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 |
| Картопля | 120 | 90 |
| Помідори свіжі | 75 | 64 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 10 | 10 |
| Вихід | — | 250 |

Підготовлені баклажани, картоплю й помідори нарізують часточками, баклажани солять, посипають борошном і обсмажують. Окремо смажать картоплю. Обсмажені овочі заливають бульйоном або водою (10—15% від маси продуктів) і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені помідори, метану й тушкують ще 10—15 хв.

1.166. ПЕРЕЦЬ, ТУШКОВАНИЙ ІЗ ПОМІДОРАМИ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|--|---------|-------|
| Перець солодкий | 133 | 100 |
| Помідори свіжі | 141 | 120 |
| Цибуля ріпчаста | 71 | 60 |
| Кляр тваринний топлений харчовий або олія | 15 | 15 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Яйця | 1/4 шт. | 10 |
| Вихід | — | 200 |

Цибулю нарізують півкільцями, солодкий перець — соломкою, обсмажують до напівготовності, потім кладуть нарізані помідори, сметану й тушкують. За 5 хв до кінця тушкування додають збиті сирі яйця.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню. Страву можна готувати з напівкопченою ковбасою, відповідно збільшивши вихід страви.

1.167. КВАСОЛЯ, ТУШКОВАНА ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

| | | |
|-----------------|------|---------------------|
| Квасоля | 50,5 | 50/105 ¹ |
| Перець солодкий | 133 | 100 |
| Помідори свіжі | 49 | 42 |
| Морква | 50 | 40 |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| Олія | 15 | 15 |
| Часник | 1 | 0,8 |
| Вихід | — | 250 |

Солодкий перець нарізують соломкою, цибулю — півкільцями, моркву та помідори — скибочками й смажать до напівготовності. Замочену квасолю варять окремо майже до готовності, додають обсмажені овочі, солять і тушкують 15—20 хв. Наприкінці тушкування заправляють розтертим часником.

1.168. ОВОЧІ ПО-КАРПАТСЬКИ

| | | |
|-------------------|-----|--------------------|
| Картопля | 107 | 80 |
| Морква | 23 | 18/12 ² |
| Петрушка (корінь) | 15 | 11/7 ² |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20/10 ² |
| Помідори свіжі | 49 | 42 |
| Перець солодкий | 128 | 96/75 ² |
| Олія | 25 | 25 |

¹ Маса вареної квасолі.

² У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованих овочів.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-----------------|
| Крупи рисові | 14 | 40 ¹ |
| або пшеничні | 16 | 40 ¹ |
| або перлові | 13 | 40 ¹ |
| Петрушка (зелень) | 4 | 3 |
| Бульйон або вода | 50 | 50 |
| Вихід | — | 250 |

Підготовлену картоплю нарізують часточками й злегка обсмажують. Дрібно нарізані моркву, петрушку й ріпчасту цибулю пасерують. За 5—10 хв до закінчення пасерування додають нарізані часточками помідори й солодкий перець. Із крупів варять розсипчасту кашу. Обсмажену картоплю й пасеровані овочі змішують, додають розсипчасту кашу, бульйон або воду й тушкують протягом 25—35 хв.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.169. МОРКВА, ТУШКОВАНА ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ

| | | |
|----------------|------|--------------------|
| Морква | 89 | 71 |
| Масло вершкове | 10 | 10 |
| Чорнослив | 11 | 17/13 ² |
| Мед | 17,2 | 17 |
| Кориця | 0,3 | 0,3 |
| Вихід | — | 100 |

Чорнослив заливають гарячою водою й залишають до повного набухання, видаляють кісточки. Підготовлену моркву нарізують кубиками, додають воду (20—30% від маси моркви, частину води можна замінити настоем із чорносливу), масло вершкове й тушкують до готовності.

У готову моркву додають подрібнений чорнослив, мед і тушкують ще 7—10 хв, наприкінці тушкування додають корицю.

1.170. ГРИБИ В СМЕТАННОМУ СОУСІ

| | | |
|---|------|------|
| Гриби білі свіжі | 1214 | 923 |
| або шампіньйони свіжі | 1974 | 1500 |
| або гриби білі сушені | 300 | 300 |
| або гриби білі мариновані чи солоні (у банках) | 1231 | 923 |
| Маргарин | 40 | 40 |
| Маса готових грибів | — | 600 |
| Соус № 1.375 | — | 400 |
| Вихід | — | 1000 |

Варені сушені (реп. № 1.21) або свіжі гриби нарізують скибочками або часточками, обсмажують до готовності. Гриби мариновані відокремлюють від маринаду, а солоні — від розсолу, промивають і далі готують так само, як свіжі гриби. Готові гриби заливають соусом сметанним і тушкують 5—10 хв. Гриби можна готувати з пасерованою цибулею (10—20 г на порцію), відповідно збільшивши вихід страви.

¹ Маса розсипчастої каші.

² У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточками, у знаменнику маса без кісточок.

| 171. ГОЛУБЦІ З КАРТОПЛЕЮ | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 190 | 152/140 ¹ |
| Для фаршу: | | |
| Картопля | 153 | 115 |
| Маса віджатої картоплі | — | 60 |
| Яйця | ¹ /10 шт. | 4 |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| Сало шпик | 10,4 | 10 |
| Маса пасерованої цибулі із салом | — | 18 |
| Маса фаршу | — | 80 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Маса обсмажених голубців | — | 200 |
| Цибуля ріпчаста | 60 | 50 |
| Сало шпик | 10,4 | 10 |
| Маса пасерованої цибулі із салом | — | 35 |
| Вихід | — | 235 |

Білокачанну капусту кладуть у киплячу воду, попередньо вирізавши качан, варять до напівготовності. Потім відкидають на друшляк, розбирають на пелюстки й відбивають. На пелюстки капусти кладуть фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми. Голубці кладуть на змащений салом лист, обсмажують у духовій шафі, складають у сотейник, пересипаючи підсмаженою на салі цибулею, і тушкують, додавши трохи води.

Фарш: сирю очищену картоплю натирають на тертці, віджимають, додають пасеровану на салі цибулю, яйця, сіль, перець і перемішують.

Подають голубці по 2 шт. на порцію зі смаженим салом та цибулею.

1.172. ГОЛУБЦІ З КВАСОЛЕЮ ТА СИРОМ

| | | |
|---------------------------|-----|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 190 | 152/140 ¹ |
| Для фаршу: | | |
| Квасоля | 15 | 15/32 ² |
| Сир | 31 | 30 |
| Морква | 10 | 8 |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| Маргарин | 10 | 10 |
| Маса фаршу | — | 80 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Соус № 1.376 | — | 75 |
| Вихід | — | 275 |

Голубці готують, як описано в рец. № 1.171, не обсмажуючи, складають у сотейник, додають окріп і припускають. Готові голубці заливають соусом сметанним із томатом і тушкують 10—15 хв у духовій шафі.

Фарш: варену квасолю протирають, змішують із протертим сиром, заправляють пасерованими цибулею та морквою, додають сіль і перемішують.

Подають голубці разом із соусом по 2 шт. на порцію.

¹ У чисельнику вказана маса сирі капусти нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

² Маса вареної квасолі.

1.173. ГОЛУБЦІ З ГРИБАМИ

| | | |
|---------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | БРУТТО 190 | НЕТТО 152/140 ¹ |
| Для фаршу: | | |
| Крупи рисові | 16 | 16/45 ² |
| або крупи перлові | 15 | 15/45 ² |
| Гриби білі свіжі | 53 | 40/20 ³ |
| або гриби білі сушені | 10 | 10/20 ³ |
| Цибуля ріпчаста | 30 | 25 |
| Петрушка (зелень) | 3 | 2 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 10 | 10 |
| Маса пасерованої цибулі | — | 20 |
| Маса фаршу | — | 80 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Соус № 1.375 | — | 75 |
| Вихід | — | 275 |

Голубці готують, як описано в рец. № 1.171, не обсмажуючи, складають у сотейник, додають окріп і припускають. Потім голубці заливають соусом сметанним і тушкують 10—15 хв у духовій шафі.

Фарш: рисові або перлові крупи варять до напівготовності, додають нарізані гриби (рец. № 1.21), обсмажені із цибулею, сіль, перець, зелень і перемішують.

Подають голубці разом із соусом по 2 шт. на порцію.

1.174. ПЕРЕЦЬ, ФАРШИРОВАНИЙ ПО-ДОМАШНЬОМУ

| | | |
|---------------------------|----|--------------------|
| Перець солодкий | 93 | 70 |
| Для фаршу: | | |
| Капуста білокачанна свіжа | 35 | 38/25 ⁴ |
| Морква | 55 | 44/30 ⁵ |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20/10 ⁵ |
| Томатне пюре | 10 | 10 |
| Олія | 15 | 15 |
| Борошно пшеничне | 2 | 2 |
| Оцет 3%-й | 10 | 10 |
| Цукор | 2 | 2 |
| Маса фаршу | — | 80 |
| Маса напівфабрикату | — | 150 |
| Соус № 1.370 | — | 75 |
| Вихід | — | 200 |

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плідоніжки й видаляють її разом із насінням, не порушуючи цілості стручка. Перець заливають гарячою водою й варять 1—2 хв, потім відкидають на друшляк. Підготовлений перець заповнюють фаршем, припускають із незначною кількістю води до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10—15 хв.

¹ У чисельнику вказана маса сирі капусти нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

² Маса розсипчастої каші.

³ Маса обсмажених грибів.

⁴ Маса прогрітої капусти з оцтом.

⁵ Маса пасерованої моркви та цибулі.

Фарш: напатковану капусту перетирають із сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають нарізані соломкою, пасеровані з томатним пюре цибулю й моркву, заправляють цукром та пасерованим борошном.

1.175. ПОМІДОРИ, СМАЖЕНІ ІЗ САЛОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------|--------|-------|
| Помідори свіжі | 233 | 198 |
| Сало шпик | 35,4 | 34 |
| Маса смажених помідорів | — | 125 |
| Маса смаженого сала | — | 20 |
| Вихід: | — | 145 |

Підготовлені помідори й сало нарізують великими скибочками. Сало обсмажують і на утвореному жиру смажать помідори.

1.176. КАПУСТА БІЛОКАЧАННА В ТІСТІ

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 218 | 174/160 ¹ |
| Борошно пшеничне | 33 | 33 |
| Молоко або вода | 33 | 33 |
| Олія | 2 | 2 |
| Яйця | ⁵ / ₆ шт. | 33 |
| Маса тіста | — | 100 |
| Кулінарний жир | 20 | 20 |
| Маса смаженої капусти | — | 200 |
| Масло вершкове або маргарин | 10 | 10 |
| або сметана | 30 | 30 |
| Вихід: з маслом або маргарином | — | 210 |
| зі сметаною | — | 230 |

Білокачанну капусту очищують, вирізують качан, заливають підсоленим окропом, варять 15—20 хв до напівготовності, охолоджують, відокремлюють листки й нарізують їх на 2—3 частини.

Просіяне борошно розчиняють теплим молоком або водою з температурою 20—30°C, розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль і залишають на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки й розмішують. Підготовлену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто й смажать у жиру (фритюрі), нагрітому до 180—190°C.

Під час подавання капусту викладають у вигляді піраміди й підливають масло, або маргарин, або сметану.

1.177. ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

| | | |
|------------------|---------------------------------|-----|
| Кабачки | 200 | 160 |
| Борошно пшеничне | 40 | 40 |
| Яйця | ² / ₅ шт. | 16 |
| Цукор | 5 | 5 |
| Сода | 0,1 | 0,1 |
| Маргарин | 11 | 11 |

¹ У чисельнику вказана маса сирій капусти нетто, у знаменнику— маса вареної до напівготовності капусти.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| Маса готових оладок | — | 200 |
| Масло вершкове або маргарин | 30 | 30 |
| або сметана | — | — |
| Вихід: з маслом або маргарином | — | 210 |
| або зі сметаною | — | 230 |

Обчищені кабачки натирають на тертці з дрібними отворами, додають борошно, яйця, цукор, соду, сіль і перемішують. З підготовленої маси ложкою викладають оладки на гарячу сковороду й смажать.

Під час подавання оладки поливають маслом вершковим або маргарином або сметаною.

1.178. МОРКВЯНИКИ З ЯБЛУКАМИ

| | | |
|---------------------------------------|-----|-----|
| Морква | 144 | 115 |
| Яблука свіжі | 71 | 50 |
| Цукор | 5 | 5 |
| Крупи манні | 15 | 15 |
| Цукор ванільний | 1 | 1 |
| Борошно пшеничне | 10 | 10 |
| Маса напівфабрикату | — | 180 |
| Маргарин | 10 | 10 |
| Маса готових морквяників | — | 150 |
| Масло вершкове або маргарин | 10 | 10 |
| або сметана | 30 | 30 |
| Вихід: з маслом або маргарином | — | 160 |
| зі сметаною | — | 180 |

Яблука очищують, видаляють серцевину й припускають. Моркву очищують і варять. Варену моркву й припущені яблука протирають, додають цукор, сіль і, помішуючи, вводять манні крупи й прогрівають. Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують, надають їй форму батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надаючи форму круглих биточків завтовшки 1,5 см, і обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру.

Під час подавання морквяники поливають маслом вершковим або маргарином, або збоку підливають сметану.

1.179. КАРТОПЛЯНІ МЛИНЦІ

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----|
| Картопля | 275 | 206 |
| Дріжджі | 8 | 8 |
| Борошно пшеничне | 18 | 18 |
| Яйця | ¹ / ₄ шт. | 10 |
| Вода | 10 | 10 |
| Маса напівфабрикату | — | 250 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 15 | 15 |
| Маса готових млинців | — | 200 |
| Сало шпик | 19,8 | 19 |
| Цибуля ріпчаста | 25 | 21 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---------|------------|
| Маса смаженої цибулі із салом або сметана | — 30 | 25 30 |
| Вихід: із цибулею й салом | — | 225 |
| зі сметаною | — | 230 |

Дріжджі розводять у теплій воді, всипають половину борошна, добре розмішують і дають підійти в тепломі місці. Сиру обчищену картоплю натирають на тертці, кладуть у тісто, яке підійшло, додають решту борошна, сіль, яйця, добре перемішують і дають ще раз підійти.

На розігріту чавунну сковороду або лист, змащені жиром, ложкою розкладають тісто й смажать млинці з обох боків.

Подають млинці зі смаженою цибулею із салом або сметаною.

1.180. МАСА ДЛЯ ДЕРУНІВ

| | | |
|------------------|----------------------------------|-------------|
| Картопля | 1240 | 930 |
| Борошно пшеничне | 43 | 43 |
| Яйця | ⁹ / ₁₀ шт. | 36 |
| Вихід | — | 1000 |

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці з дрібними отворами. В одержану масу додають борошно, яйця, сіль і добре перемішують.

1.181. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ ГРИБАМИ

| | | |
|--------------------------|----|-------------------|
| Маса для дерунів № 1.180 | — | 115 |
| Фарш: | | |
| Гриби білі сушені | 3 | 3/6 ¹ |
| Цибуля ріпчаста | 21 | 18/9 ² |
| Маргарин | 2 | 2 |
| Маса фаршу | — | 15 |
| Маса напівфабрикату | — | 125 |
| Олія | 7 | 7 |
| Маса смажених дерунів | — | 100 |
| Соус грибний № 1.377 | — | 50 |
| Вихід | — | 150 |

Масу для дерунів готують за рец. № 1.180, викладують ложкою кружальцями на розігріту чавунну сковороду або лист, змащені жиром, на середину кожного кладуть фарш, який зверху накривають дерунною масою, обсмажують з обох боків і доводять до готовності в духовій шафі.

Фарш: підготовлені сушені гриби варять (рец. № 1.21), дрібно нарізують, обсмажують із цибулею, додають сіль і перець.

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

1.182. ДЕРУНИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

| | | |
|--------------------------|----|-----|
| Маса для дерунів № 1.180 | — | 185 |
| Маргарин | 10 | 10 |

¹ Маса варених грибів.

² Маса пасерованої цибулі.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|------------|
| Маса готових дерунів | — | 150 |
| Свинина (лопаткова, шийна частини) або яловичина (товстий, тонкий край, боковий і внутрішній куски тазостегнової частини) | 129 | 110 |
| Маргарин | 162 | 119 |
| Маса готового м'яса | 5 | 5 |
| Часник | — | 75 |
| Сметана | 3 | 2 |
| Маргарин | 35 | 35 |
| Маса соусу | 10 | 10 |
| Вихід | — | 275 |

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Деруни смажать основним способом у вигляді невеликих млинців по 3—4 шт. на порцію. М'ясо нарізують кусочками, солять і смажать, додають воду й тушкують до готовності. Готові деруни й м'ясо укладають шарами в горщик, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник і закривають кришкою, ставлять у духову шафу на 5—7 хв. Подають у горщику.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.183. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ СИРОМ

| | | |
|--------------------------|---------------------------------|------------|
| Маса для дерунів № 1.180 | — | 235 |
| Фарш: | | |
| Сир | 34,3 | 34 |
| Яйця | ¹ / ₆ шт. | 7 |
| Маса фаршу | — | 40 |
| Маса напівфабрикату | — | 275 |
| Олія | 10 | 10 |
| Маса смажених дерунів | — | 220 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Вихід | — | 240 |

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Частину маси викладують на добре розігріту сковороду з олією. Потім зверху кладуть фарш із сиру і накривають іншою частиною дерунної маси. Деруни смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Для фаршу: у протертий сир додають яйця, сіль і добре перемішують.

Подають зі сметаною по 2 шт. на порцію.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.184. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ М'ЯСОМ

| | | |
|---------------------------------|----|-----------------|
| Маса для дерунів № 1.180 | — | 235 |
| Фарш: | | |
| Яловичина (котлетне м'ясо) | 50 | 31 ¹ |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 12 | 12 |
| Маса пасерованої цибулі | — | 10 |
| Маса фаршу | — | 40 |

¹ Маса вареного м'яса.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|------------|
| Маса напівфабрикату | — | 275 |
| Олія | 10 | 10 |
| Маса готових дерунів | — | 220 |
| Соус грибний № 1.377 | — | 50 |
| Сало шпик | 19,8 | 19 |
| Цибуля ріпчаста | 25 | 21 |
| Маса пасерованої цибулі й шкварок | — | 25 |
| Вихід: із соусом або з пасерованою цибулею й шкварками | — | 270 |
| | — | 245 |

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Частину маси викладують на добре розігріту сковороду з олією. Потім зверху кладуть м'ясний фарш і накривають іншою частиною маси. Деруни смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Для приготування фаршу м'ясо варять, подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, добре вимішують.

Сало нарізують дрібними кубиками й смажать доти, поки з нього не вийде приблизно половина жиру. Потім кладуть цибулю, нарізану кубиками, пасерують.

Подають деруни по 2 шт. на порцію з грибним соусом або з пасерованою цибулею й шкварками.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.185. КАРТОПЛЯНИКИ З М'ЯСОМ АБО СУБПРОДУКТАМИ

| | | |
|---|----------------------|----------------------|
| Картопля | 241 | 181/173 ¹ |
| Яйця | ¹ /10 шт. | 4 |
| Маргарин | 5 | 5 |
| Картопляна маса | — | 180 |
| Для фаршу: | | |
| Ловичина (лопаткова й грудна частини, крайка) | 75 | 55/34 ² |
| або печінка яловича | 60 | 50/34 ² |
| або серце | 67 | 57/34 ² |
| або легені | 51 | 47/34 ² |
| Цибуля ріпчаста | 14 | 12/6 ³ |
| Маргарин | 3 | 3 |
| Маса фаршу | — | 40 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Олія | 10 | 10 |
| Маса готових картопляників | — | 200 |
| Соус № 1.375, 1.377 | — | 50 |
| Вихід | — | 250 |

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. У протерту картоплю, охолоджену до 40—50°C, додають яйця, маргарин, сіль і вимішують до утворення однорідної маси.

¹ Маса вареної протертої картоплі.
² Маса вареного м'яса й субпродуктів.
³ Маса пасерованої цибулі.

Із картопляної маси формують кружальця, викладують на них підготовлений фарш і з'єднують їх краї так, щоб фарш був всередині виробу. Потім вироби обкачують у борошні, надаючи овальної форми, і смажать з обох боків.

Фарш: м'ясо або субпродукти варять, охолоджують, подрібнюють на м'ясорубці, додають підсмажену цибулю, заправляють сіллю та перцем і добре вимішують.

Подають картопляники по 2 шт. на порцію з грибним або сметанним соусом.

1.186. КАРТОПЛЯНИКИ З ГРИБАМИ ТА РИСОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---|----------------------|----------------------|
| Картопля | 241 | 181/173 ¹ |
| Яйця | ¹ /10 шт. | 4 |
| Маргарин | 5 | 5 |
| Картопляна маса | — | 180 |
| Крупи рисові | 5 | 5/14 ² |
| Гриби білі сушені | 10 | 10/20 ² |
| Цибуля ріпчаста | 17 | 14/7 ³ |
| Маргарин | 3 | 3 |
| Маса фаршу | — | 40 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Олія | 10 | 10 |
| Маса готових картопляників | — | 200 |
| Масло вершкове або маргарин | 10 | 10 |
| або сметана | 30 | 30 |
| або соус № 1.375, 1.377 | — | 50 |
| Вихід: з маслом або маргарином зі сметаною із соусом | — | 210 |
| | — | 230 |
| | — | 250 |

Готують так само, як і картопляники з м'ясом та субпродуктами (рец. № 1.185).

Фарш: розсипчастий рис змішують із вареними посіченими грибами (рец. № 1.21), пасерованими із цибулею, заправляють сіллю й перцем.

Подають картопляники по 2 шт. на порцію з маслом або маргарином, або зі сметаною, або із соусом грибним або сметанним.

1.187. КОВБАСКИ КАРТОПЛЯНІ ІЗ СИРОМ

| | | |
|------------------|---------------------|-----|
| Картопля | 208 | 156 |
| Яйця (жовтки) | ¹ /4 шт. | 4 |
| Борошно пшеничне | 25 | 25 |
| Масло вершкове | 5 | 5 |
| Картопляна маса | — | 180 |
| Для фаршу: | | |
| Сир | 51 | 50 |
| Масло вершкове | 5 | 5 |
| Яйця (білки) | ¹ /2 шт. | 12 |

¹ Маса вареної протертої картоплі.
² Маса варених продуктів.
³ Маса пасерованої цибулі.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|---------------------|------------|
| Маса фаршу | — | 65 |
| Борошно пшеничне | 10 | 10 |
| Сухарі пшеничні | 10 | 10 |
| Яйця (білки) | ¹ /3 шт. | 8 |
| Маса напівфабрикату | — | 250 |
| Кулінарний жир | 20 | 20 |
| Маса смажених ковбасок | — | 225 |
| Масло вершкове | 5 | 5 |
| або сметана | 30 | 30 |
| Вихід: з маслом | — | 230 |
| зі сметаною | — | 255 |

У протерту варену картоплю, охолоджену до 40—50°C, додають жовтки яєць, борошно пшеничне, сіль, масло вершкове й перемішують. З маси формують кружальця й на середину кладуть фарш із сиру, формують у вигляді ковбасок по 3 шт. на порцію, обкачують у борошні, змочують у збитих білках яєць, обкачують у сухарях і ставлять у холодне місце на 30 хв. Смажать у фритюрі до рум'яної кірочки й доводять до готовності в духовій шафі.

Фарш: сир протирають, додають розтоплене масло вершкове, збиті білки яєць та сіль і перемішують.

Подають ковбаски з маслом або зі сметаною.

1.188. ВАЛЯНЦІ ІЗ СИРОМ

| | | |
|------------------------|---------------------|------------|
| Картопля | 124 | 93 |
| Борошно пшеничне | 15 | 15 |
| Яйця | ² /5 шт. | 16 |
| Маса картопляна | — | 120 |
| Сир | 41 | 40 |
| Яйця | ¹ /8 шт. | 5 |
| Маса фаршу | — | 45 |
| Борошно пшеничне | 10 | 10 |
| Маса напівфабрикату | — | 170 |
| Маргарин | 10 | 10 |
| Маса смажених валянців | — | 150 |
| Сметана | 30 | 30 |
| Вихід | — | 180 |

Обчищену картоплю відварюють, протирають гарячою, охолоджують до 40—50°C, додають борошно пшеничне, яйця, сіль і добре вимішують. З картопляної маси формують кружальця, на них кладуть фарш, формують у вигляді пиріжків, обкачують у борошні й смажать на маргарині.

Для фаршу: в протертий сир вводять яйця, сіль і ретельно перемішують.

Подають валянці по 2 шт. на порцію зі сметаною.

Запропоновано кухарями Запорізької області.

1.189. ЗРАЗИ “ЗАПОРІЗЬКІ”

| | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 125 | 100/90 ¹ |
| Борошно пшеничне | 8 | 8 |
| Яйця | ¹ /4 шт. | 10 |
| Капустяна маса | — | 105 |

¹ Маса припущеної капусти.

| Для фаршу: | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|---------------------|------------------|
| Свинина (котлетне м'ясо) | 65 | 55 |
| Цибуля ріпчаста | 7 | 6/3 ¹ |
| Маргарин | 2 | 2 |
| Борошно пшеничне | 0,5 | 0,5 |
| Маса фаршу | — | 50 |
| Яйця | ¹ /4 шт. | 10 |
| Маса напівфабрикату | — | 155 |
| Маргарин | 6 | 6 |
| Маса смажених зраз | — | 135 |
| Масло вершкове | 5 | 5 |
| Вихід | — | 140 |

Капусту нарізують соломкою й припускають у підсоленій воді до напівготовності, охолоджують, віджимають, додають сирі яйця, борошно й перемішують.

З капустяної маси формують кружальця по 2 шт. на порцію. На середину кружалець кладуть фарш і з'єднують їх краї так, щоб фарш був у середині виробу, і надають їм овальної форми. Потім виріб змочують в яйцях і смажать з обох боків.

Фарш: сире м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з двома решітками. Фарш кладуть на змащений жиром глибокий лист, шаром не більше 3 см, і періодично помішуючи, обсмажують до готовності в духовій шафі. Потім сік, який виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Для цього пасероване з жиром борошно розводять соком, який виділився, і проварюють. Обсмажене м'ясо з'єднують із пасерованою цибулею й ще раз подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами. Фарш заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню й перемішують.

Подають зрази з маслом вершковим по 2 шт. на порцію.

1.190. КОТЛЕТА “УРОЖАЙ”

| | | |
|---------------------------------|---------------------|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 176 | 141/130 ² |
| Для фаршу: | | |
| Морква | 46 | 37/25 ³ |
| Цибуля ріпчаста | 24 | 20/10 ³ |
| Жир тваринний топлений харчовий | 5 | 5 |
| Крупи рисові | 11 | 11/31 ⁴ |
| Маса фаршу | — | 65 |
| Для тіста: | | |
| Борошно пшеничне | 20 | 20 |
| Яйця | ¹ /2 шт. | 20 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Олія | 1 | 1 |
| Маса тіста | — | 60 |
| Маса напівфабрикату | — | 255 |
| Кулінарний жир | 20 | 20 |
| Маса смажених котлет | — | 200 |
| Сметана | 30 | 30 |
| Вихід | — | 230 |

¹ Маса пасерованої цибулі.

² У чисельнику вказана маса сирової капусти нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

³ Маса пасерованих овочів.

⁴ Маса розсипчастого рису.

Білокачанну капусту після видалення качана опускають на 3—5 хв у киплячу підсолену воду, потім відокремлюють пелюстки. Потовщену частину пелюсток відбивають, на середину кладуть фарш, формують котлети, надаючи овальної форми, змочують у тісті й смажать у жиру (фритюрі), нагрітому до 180—190°C.

Для фаршу: дрібно нарізані овочі пасерують, з'єднують із вареним розсипчастим рисом, солять і перемішують.

Для тіста: просіяне борошно розводять теплим молоком із температурою 20—30°C, розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль і залишають на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки й розмішують.

Подають котлети по 2 шт. на порцію зі сметаною.

1.191. КАРТОПЛЯ ІЗ САЛОМ І ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|----------|------------|
| Картопля | 228 | 171 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 3 | 3 |
| Сало шпик | 52 | 50 |
| Маса картоплі із салом | — | 175 |
| Соус № 1.367 | — | 35 |
| Вихід | — | 210 |

Калібровану картоплю обчищують, розрізають на дві частини. У кожній частині роблять невелике заглиблення, потім промивають і підсушують. Викладують на змащений жиром лист, збризкують жиром і смажать у духовій шафі до напівготовності. На кожну половинку картоплини кладуть кусочок сала, солять і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання картоплю поливають часниковим соусом.

1.192. КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА В ШКІРЦІ ІЗ САЛОМ

| | | |
|---------------------|----------|------------|
| Картопля | 125 | 125 |
| Сало шпик | 25 | 24 |
| Маса напівфабрикату | — | 149 |
| Вихід | — | 115 |

Картоплю добре микють, розрізають надвое, на зрізану частину картоплини кладуть сало, нарізане кусочками прямокутної форми масою 3—4 г, посипають сіллю, перцем. Готовий напівфабрикат загортають фольгою так, щоб залишився повітряний простір для кращого запікання. Напівфабрикат ставлять у духову шафу на 30—35 хв.

Картоплю подають гарячою без фольги, поливають жиром, який витопився в процесі теплового оброблення, поруч укладають комбінований гарнір.

1.193. КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА ІЗ СИРОМ

| | | |
|-----------------------------|----------|------------|
| Картопля | 147 | 110 |
| Маса вареної картоплі | — | 107 |
| Сир | 102 | 100 |
| Масло вершкове або маргарин | 10 | 10 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Маса напівфабрикату | — | 230 |
| Вихід | — | 200 |

Відварену обчищену картоплю нарізують кружальцями й упереміжку із сиром викладують на порційну сковороду, поливають маслом вершковим або маргарином, сметаною й запікають у духовій шафі.

1.194. ГАРБУЗ, ЗАПЕЧЕНИЙ З ЯЙЦЯМИ

| | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Гарбуз | 147 | 103 |
| Борошно пшеничне | 11 | 11 |
| Маргарин | 15 | 15 |
| Маса смаженого гарбуза | — | 82 |
| Яйця | 1 1/2 шт. | 60 |
| Молоко | 29 | 29 |
| Маса напівфабрикату | — | 170 |
| Маса готового гарбуза з яйцями | — | 160 |
| Кріп | 1,3 | 1 |
| Масло вершкове або маргарин | 5 | 5 |
| Вихід | — | 165 |

Гарбуз обчищують, нарізують соломкою, солять, посипають перцем, обкачують у борошні та смажать на маргарині до готовності. Потім заливають яйцями, змішаними з молоком, і запікають у духовій шафі.

Під час подавання посипають кропом і поливають маслом вершковим або маргарином.

1.195. ГАРБУЗ, ЗАПЕЧЕНИЙ ЗІ СМЕТАНОЮ

| | | |
|---------------------|----------|------------|
| Гарбуз | 250 | 175 |
| Борошно пшеничне | 8 | 8 |
| Маргарин | 10 | 10 |
| Цукор | 15 | 15 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Сир твердий | 5,4 | 5 |
| Сухарі пшеничні | 3 | 3 |
| Маргарин | 5 | 5 |
| Маса напівфабрикату | — | 220 |
| Вихід | — | 200 |

Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, солять, обкачують у борошні й обсмажують. Обсмажений гарбуз викладують у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, посипають цукром, заливають сметаною, посипають тертим сиром, збризкують маргарином запікають.

Запечений гарбуз порціюють і подають.

1.196. ГАРБУЗЯНИК

| | | |
|----------------|-----------|----|
| Гарбуз | 114 | 80 |
| Пшоно | 22 | 22 |
| Вода | 32 | 32 |
| Молоко | 32 | 32 |
| Цукор | 6 | 6 |
| Яйця | 3 1/5 шт. | 24 |
| Масло вершкове | 10 | 10 |

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Маргарин | 3 | 3 |
| Сухарі пшеничні | 3 | 3 |
| Сметана | 3 | 3 |
| Маса напівфабрикату | — | 200 |
| Маса готового гарбузяника | — | 180 |
| Сметана | 20 | 20 |
| або масло вершкове | 5 | 5 |

Вихід: зі сметаною — 200
з маслом — 185

Пшоно перебирають, промивають і варять кашу в підсоленій воді з молоком. Коли каша трохи загусне, кладуть нарізаний дрібними кусочками гарбуз, цукор, масло вершкове й варять 10—15 хв. Потім кашу охолоджують до 40—50°C, додають сирі яйця й перемішують. Масу викладують у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною й запікають.

Подають гарбузяник порціями з маслом вершковим або сметаною.

1.197. БАВКА З ГАРБУЗА ТА КВАСОЛІ

| | | |
|------------------|---------|--------------------|
| Гарбуз | 171 | 120 |
| Квасоля | 30,3 | 30/63 ¹ |
| Крупи манні | 7 | 7 |
| Яйця | 1/8 шт. | 5 |
| Маргарин | 2 | 2 |
| Сухарі пшеничні | 3 | 3 |
| Сметана | 2 | 2 |
| Гарбузяна маса | — | 150 |
| Масло вершкове | 10 | 10 |
| або соус № 1.372 | — | 50 |

Вихід: з маслом — 160
із соусом — 200

Припущений гарбуз та варену квасолі протирають, солять, додають яйця, манні крупи й перемішують. Масу викладують на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, поверхню розрівнюють, змащують сметаною й запікають у духовій шафі.

Подають бавку порціями з маслом вершковим або молочним соусом.

1.198. ЗАПІКАНКА З ГАРБУЗА З ЛОКШИНОЮ

| | | |
|------------------------|-------|-----|
| Гарбуз | 143 | 100 |
| Масло вершкове | 10 | 10 |
| Маса смаженого гарбуза | — | 78 |
| Яйця | 1 шт. | 40 |
| Цукор | 7 | 7 |
| Локшина № 1.450 | 28 | 28 |
| Маса вареної локшини | — | 84 |
| Кориця | 1 | 1 |
| Маргарин | 3 | 3 |

¹ Маса вареної квасолі.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Сухарі пшеничні | 3 | 3 |
| Маса напівфабрикату | — | 210 |
| Маса готової запіканки | — | 200 |
| Масло вершкове | 5 | 5 |
| або сметана | 20 | 20 |
| Вихід: з маслом | — | 205 |
| зі сметаною | — | 220 |

Локшину варять у невеликій кількості води, не відкидаючи на друшляк (на 1 кг локшини 2,2—3,0 л води, 30 г солі). Гарбуз дрібно нарізують, солять і підсмажують у розтопленому маслі. Потім змішують із вареною локшиною, додають збиті із цукром яйця, перемішують, викладують у змащену маргарином і посипану сухарями форму, зверху посипають корицею й запікають.

Подають запіканку з маслом вершковим або сметаною.

1.199. КАПУСТА З ГРИБАМИ ЗАПЕЧЕНА

| | | |
|---------------------------------|---------|---------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 126 | 101/93 ¹ |
| Гриби білі свіжі | 53 | 40/20 ² |
| або гриби білі сушені | 10 | 10/20 ² |
| Жир тваринний топлений харчовий | 4 | 4 |
| Яйця | 1/5 шт. | 8 |
| Хліб пшеничний | 17 | 17 |
| Молоко | 29 | 29 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 2 | 2 |
| Сухарі пшеничні | 3 | 3 |
| Маса напівфабрикату | — | 170 |
| Маргарин | 3 | 3 |
| Маса запеченої капусти | — | 150 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Вихід | — | 170 |

Капусту відварюють у підсоленій воді цілими головками або великими кусками й шаткують. Підготовлені гриби (реп. № 1.21) нарізують соломкою й смажать до готовності. Пшеничний хліб замочують у молоці, змішують із капустою, грибами й сирими яйцями. Масу солять, заправляють перцем, викладують на лист, змащений жиром, посипають сухарями, збризкують жиром та запікають.

Подають страву зі сметаною.

1.200. ЛЕЖНІ КАРТОПЛЯНІ

| | | |
|-----------------------|---------|-----|
| Картопля | 117 | 88 |
| Яйця | 1/2 шт. | 20 |
| Борошно пшеничне | 8 | 8 |
| Картопляна маса | — | 112 |
| Капуста квашена | 53 | 37 |
| Сало шпик | 13,5 | 13 |
| Маса смаженої капусти | — | 28 |
| Цибуля ріпчаста | 25 | 21 |

¹ Маса вареної капусти.

² Маса смажених грибів.

³ 1/10 норми яєць залишають для змащування.

| | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|------------|
| Сало шпик | 19,8 | 19 |
| Маса пасерованої цибулі з салом | — | 25 |
| Маса фаршу | — | 53 |
| Маса напівфабрикату | — | 165 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 5 | 5 |
| Борошно пшеничне | 5 | 5 |
| Маса запечених лежнів | — | 150 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Вихід | — | 170 |

У зварену, протерту й охолоджену до 40—50°C картоплю додають яйця, борошно й перемішують.

Для фаршу: квашену капусту смажать на салі й заправляють пасерованою на салі цибулею.

Підготовлену картопляну масу ділять на дві частини, одну частину кладуть рівним шаром на лист, змащений жиром та посипаний борошном. Потім укладають фарш із капусти, покривають шаром картопляної маси, що залишилася, поверхню розрівнюють, змащують яйцями й запікають у духовій шафі. Готову страву охолоджують до 70°C і нарізають на порції.

Під час подавання лежні картопляні поливають сметаною.

1.201. ПЕЛЮСТКИ

| | | |
|---------------------------------|------|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 200 | 160/147 ¹ |
| Для фаршу: | | |
| Яловичина (котлетне м'ясо) | 101 | 74 |
| Пшоно | 12 | 12/30 ² |
| Цибуля ріпчаста | 20 | 17 |
| Жир тваринний топлений харчовий | 4 | 4 |
| Маса пасерованої цибулі | — | 8,6 |
| Маса фаршу | — | 115 |
| Маса напівфабрикату | — | 260 |
| Бульйон або вода | 70 | 70 |
| Сало шпик | 10,4 | 10 |
| Маса готових пелюсток | — | 250 |
| Соус № 1.376 | — | 100 |
| Вихід | — | 350 |

Підготовлені головки капусти середнього розміру розрізують вздовж на чотири частини, варять до напівготовності в підсоленій воді й відкидають на друшляк.

Між листками кожної частини капусти кладуть фарш, листки стискають, капусту кладуть у сотейник або порційні горщички, виклавши дно кусочками сала, заливають бульйоном або водою й припускають. Потім капусту заливають соусом сметанним із томатом і доводять до готовності.

Для приготування фаршу м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, змішують із пасерованою цибулею й розсипчастою кашею, додають сіль, перець і все перемішують.

Подають страву із соусом, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

¹ Маса вареної до напівготовності капусти.

² Маса розсипчастої каші.

| 1.202. ГОЛУБЦІ ЛЮБИТЕЛЬСЬКІ | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|----------------------|
| Капуста білокачанна свіжа | 163 | 130/120 ¹ |
| Пшоно | 12 | 12/30 ² |
| Сало-сирець | 35 | 35 |
| Маса фаршу | — | 65 |
| Маса напівфабрикату | — | 185 |
| Маргарин | 5 | 5 |
| Маса обсмажених голубців | — | 170 |
| Вода або бульйон | 50 | 50 |
| Соус № 1.376 | — | 110 |
| Вихід | — | 280 |

Головку капусти (з видаленим качаном) відварюють у підсоленій воді до напівготовності, відокремлюють пелюстки, потовщену частину пелюстки злегка відбивають. На підготовлені пелюстки капусти кладуть фарш, загортають у вигляді прямокутника. Голубці викладають на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у духовій шафі. Потім заливають водою або бульйоном, припускають до готовності пшона, заливають соусом і запікають.

Для фаршу: підготовлене пшоно змішують із дрібно нарізаним салом-сирцем, заправляють сіллю, перцем.

Подають голубці по 2 шт. на порцію із соусом і посипають посіченою зеленню.

1.203. КАРТОПЛЯ, ФАРШИРОВАНА М'ЯСОМ І ГРИБАМИ

| | | |
|------------------------------|---------------------------------|------------------|
| Картопля | 137 | 137 |
| Маса вареної картоплі | — | 100 |
| Для фаршу: | | |
| Яловичина (котлетне м'ясо) | 44 | 32 |
| або свинина (котлетне м'ясо) | 38 | 32 |
| Гриби білі сушені | 3 | 3/6 ³ |
| Маргарин | 5 | 5 |
| Часник | 6 | 5 |
| Грибний відвар | 5 | 5 |
| Маса фаршу | — | 50 |
| Яйця | ¹ / ₈ шт. | 5 |
| Хліб пшеничний | 10 | 10 |
| Маса напівфабрикату | — | 165 |
| Масло вершкове | 7 | 7 |
| Маса готової картоплі | — | 160 |
| Соус № 1.377 | — | 50 |
| Вихід | — | 210 |

Картоплю варять, обчищують, трошки надрізують і роблять "дно" для стійкості. З протилежного боку зрізують "кришку", середину виймають ножом або спеціальною виімкою.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, потім обсмажують до готовності на маргарині. Сушені гриби варять (рец. № 1.21), потім обсмажують

¹ У чисельнику вказана маса нетто сирої капусти, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

² Маса розсипчастої каші.

³ Маса варених грибів.

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).

¹ Маса кабачків, зварених до напівготовності.

² Маса розсипчастого рису.

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 | 417 | 0,79 | 1,90 | 24 | 2,40 | 140 | 69 |
| в'язка | 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.