

Банош по-гуцульські з сиром твердим

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруто			Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи					
		Вікові групи, роки																	
		1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)
ЗП	Крупа кукурудзяна	12,5	12,5	16	12,5	12,5	16	1,04	1,04	1,33	0,15	0,15	0,19	9,05	9,05	11,58	42,13	42,13	53,92
М П Л	Масло вершкове 72%	2	2	2,5	2	2	2,5	0,02	0,02	0,02	1,45	1,45	1,81	0,03	0,03	0,03	13,22	13,22	16,53
М П Л	Сметана 21%	4	4	4,5	4	4	4,5	0,11	0,11	0,13	0,84	0,84	0,95	0,12	0,12	0,14	8,48	8,48	9,54
	Сіль йодована	0,25	0,25	0,3	0,25	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
М П Л	Молоко 2,5%	55	55	68,5	55	55	68,5	1,55	1,55	1,93	1,38	1,38	1,71	2,60	2,60	3,24	28,60	28,60	35,62
М П Л	Сир твердий	4	4	7	4	4	7	0,92	0,92	1,61	1,16	1,16	2,03	0	0	0	14,40	14,40	25,20
	Вихід страви	—	—	—	80/4	80/4	100/7	3,64	3,64	5,02	4,98	4,98	6,69	11,80	11,80	14,99	106,83	106,83	140,81

Технологія приготування

У кипляче молоко (співвідношення рідини і крупи 4:1) засипають підготовлену крупу кукурудзяну, добре розмішують і варять попередньо закрити кришкою до напівготовності (15—20 хв), потім додають сіль, вершкове масло та продовжують готувати при температурі +100 °С (10—15 хв). За 5 хв до завершення приготування додають сметану та ретельно вимішують аби маса була без грудочок, після чого прогривають. Окремо натирають сир твердий на тертці з мілкими отворами.

Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С виклавши гіркою та посипаючи натерим твердим сиром.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: каша густої консистенції посипана твердим сиром

Колір: солом'яно-жовтий.

Смак і запах: насичений молочний, кукурудзяний з присмаком твердого сиру.

Консистенція: однорідна, в'язка.

