

Буряк, тушкований в сметанному соусі

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруutto			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)
	Буряк	59	59	77,5	49	49	64,5	0,74	0,74	0,97	0,05	0,05	0,06	4,90	4,90	6,45	20,58	20,58	27,09
	Маса вареного буряка	—	—	—	48	48	63												
	Цибуля ріпчаста	13	13	17,5	11	11	15	0,15	0,15	0,21	0	0	0	1,08	1,08	1,47	4,51	4,51	6,15
МП 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
	Маса пасерованої цибулі	—	—	—	6	6	7,5												
	Соус сметанный	—	—	—	11,5	11,5	15												
МП Л	Сметана 21%	3	3	4	3	3	4	0,08	0,08	0,11	0,63	0,63	0,84	0,09	0,09	0,12	6,36	6,36	8,48
Г	Борошно пшеничне	1	1	1,5	1	1	1,5	0,10	0,10	0,15	0,01	0,01	0,02	0,69	0,69	1,04	3,34	3,34	5,01
	Вода	9	9	11,5	9	9	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Маса соусу	—	—	—	9	9	11,5												
	Сіль йодована	0,15	0,15	0,2	0,15	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	—	—	—	57	57	75	1,09	1,09	1,46	2,14	2,14	2,73	6,78	6,78	9,11	48,01	48,01	63,26

Технологія приготування

Відварений буряк очищують, нарізають соломкою або кубиками, прогрівають з маслом, додають пасеровану цибулю, сіль, соус сметанный і тушкують 10 хв при слабкому нагріванні.

Соус сметанный: в гарячий білий соус закладають сметану, сіль і варять 3—5 хв, після чого соус проціджують та доводять до кипіння.

Для приготування білого соусу пасерують просіяне борошно при безперервному помішуванні до утворення світло кремового кольору, не допускаючи пригорання. В пасероване борошно, охоложене до +60...+70 °С вливають четверту частину гарячої води та вимішують до утворення однорідної маси, потім поступово додають рештку води.

Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: буряк, який зберіг форму нарізки або частково розварився, з пасерованою цибулею і сметанным соусом.

Колір: темно-вишневий.

Смак і запах: характерний для буряка зі сметанным соусом і пасерованою цибулею.

Консистенція: буряка та цибулі — м'яка, соусу — в міру густа.

