

Гуляш курячий

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)	
	Курятина (філе)	45	45	60	45	45	60	9,28	9,28	12,37	1,34	1,34	1,79	0,05	0,05	0,07	51,40	51,40	68,54	
	Цибуля ріпчаста	9,5	9,5	13	8	8	11	0,11	0,11	0,15	0	0	0	0,78	0,78	1,08	3,28	3,28	4,51	
	Морква	9,6	9,6	13,2	8	8	11	0,10	0,10	0,14	0,01	0,01	0,01	0,67	0,67	0,92	2,72	2,72	3,74	
Г	Борошно пшеничне	3	3	4	3	3	4	0,31	0,31	0,41	0,03	0,03	0,04	2,07	2,07	2,76	10,02	10,02	13,36	
	Олія	2	2	2,5	2	2	2,5	0	0	0	2,00	2,00	2,50	0	0	0	17,98	17,98	22,48	
	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	
	Вода	26	26	35	26	26	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Паста томатна	2	2	3	2	2	3	0,10	0,10	0,14	0	0	0	0,40	0,40	0,60	1,98	1,98	2,97	
	Вихід страви	—	—	—	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,3	87,38	115,59	

Технологія приготування

Підготовлене куряче філе, нарізають шматочками, злегка обсмажують на сковороді з олією, нагрітою до +150...+160 °С упродовж 5—10 хв, заливають водою і тушкують за слабого кипіння 30 хв. Підготовлену нарізану шматочками цибулю ріпчасту злегка пасерують на олії 2—3 хв, додають підготовлену нарізану шматочками моркву та пасерують з додаванням томатної пасты, періодично помішуючи, за температури +150...+160 °С протягом 5—10 хв. Пасеровані овочі додають до тушкованого м'яса та тушкують далі за температури +100 °С до готовності 20 хв. За 5—10 хв до завершення приготування додають сіль. Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: відварене м'ясо нарізане шматочками, в соусі. М'ясо разом із соусом викладене на тарілку.

Колір: м'яса — світло-сірий, соусу — помаранчевий.

Смак і запах: характерний для відвареного м'яса птиці у поєднанні із соусом.

Консистенція: м'яса — м'яка, соусу — однорідна, злегка в'язка.

