

Картопля тушкована з цибулею та томатом

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)
	Картопля	120	120	135,6	100	100	113	2,00	2,00	2,26	0,40	0,40	0,45	17,30	17,30	19,55	80,00	80,00	90,40
	Цибуля ріпчаста	15,5	15,5	18	13	13	15	0,18	0,18	0,21	0,00	0,00	0,00	1,27	1,27	1,47	5,33	5,33	6,15
М П Л	Масло вершкове 72%	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,01	0,01	0,01	1,09	1,09	1,09	0,02	0,02	0,02	9,92	9,92	9,92
	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
	Паста томатна	5	5	6	5	5	6	0,24	0,24	0,29	0	0	0	1,01	1,01	1,21	4,95	4,95	5,94
	Зелень петрушки	2,5	2,5	4	2	2	3	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0,09	0,09	0,13	0,38	0,38	0,57
	Вода	52	52	59	52	52	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сіль йодована	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	—	—	—	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45

Технологія приготування

Картоплю чистять, нарізають невеликими шматочками, складають у каструлю, заливають водою, щоб картопля була повністю покрита. Цибулю шинкують, пасерують на олії, додають томатну пасту і пасерують ще 5—6 хв. Потім пасеровані овочі з'єднують з картоплею та тушкують до готовності (20—30 хв). За 5—10 хв до кінця приготування додають сіль, масло вершкове. Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: картопля зберегла форму нарізки або частково розварилась.

Колір: світло-коричневий, картоплі — натуральний.

Смак і запах: в міру посолений, з ароматом пасерованої цибулі та томату.

Консистенція: м'яка, соковита.

