

Котлета рублена з курятини

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	12,3	1,34	1,34	1,79	0,05	0,05	0,07	51,40	51,40	68,54
Г	Хліб пшеничний подовий	10	10	14	10	10	14	0,87	0,87	1,22	0,15	0,15	0,21	4,00	4,00	5,60	20,90	20,90	29,26
	Вода	15	15	20	15	15	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Г	Сухарі панірувальні	6	6	8	6	6	8	0,65	0,65	0,87	0,09	0,09	0,12	4,18	4,18	5,57	20,46	20,46	27,28
	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
	Маса напівфабрикат	—	—	—	73	73	61												
	Олія	2	2	2,5	2	2	2,5	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	2,50	0,00	0,00	0,00	17,9	17,9	22,4
	Вихід страви	—	—	—	58	58	77	10,80	10,80	14,4	3,58	3,58	4,62	8,23	8,23	11,2	110,	110,	147,

Технологія приготування

Філе курки нарізають на шматочки, пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у воді хлібом пшеничний, додають сіль, добре перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибивають.

Готову котлетну масу розділяють на порції, формують котлети, панірують в сухарях, потім обсмажують з обох боків за температури +150...+160 °С протягом 5—7 хв і доводять до готовності в духовій шафі за температури +220...+250 °С 15—20 хв.

Подають на мілкій тарілці при температурі +60...+65 °С разом з гарніром.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: котлети овально-плескатої із загостреним кінцем або злегка деформовані.

Колір: скоринки — золотавий, на розрізі — світло-сірий.

Смак і запах: смаженого м'яса птиці, в міру солоний.

Консистенція: однорідна, соковита, пишна.

