

Мафіни з овочами та твердим сиром

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)
	Яловичина	45	45	60	45	45	60	9,14	9,14	12,18	1,17	1,17	1,56	0	0	0	47,25	47,25	63,00
Г	Хліб пшеничний подовий	6	6	8	6	6	8	0,52	0,52	0,70	0,09	0,09	0,12	2,40	2,40	3,20	12,54	12,54	16,72
	Вода	6,5	6,5	8,5	6,5	6,5	8,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Я	Яйце куряче	1/11	1/11	1/9	3,6	3,6	4,44	0,46	0,46	0,56	0,41	0,41	0,51	0,03	0,03	0,03	5,65	5,65	6,97
	Сіль йодована	0,13	0,13	0,17	0,13	0,13	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Цибуля ріпчаста	11	11	14,5	9	9	12	0,13	0,13	0,17	0	0	0	0,88	0,88	1,18	3,69	3,69	4,92
	Морква	3,6	3,6	6	3	3	5	0,04	0,04	0,07	0	0	0,01	0,25	0,25	0,42	1,02	1,02	1,70
Я	Яйця курячі	1/7	1/7	1/5	6	6	8	0,76	0,76	1,02	0,69	0,69	0,92	0,04	0,04	0,06	9,42	9,42	12,56
	Сіль йодована у фарш	0,05	0,05	0,08	0,05	0,05	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
М П Л	Сметана 21%	5	5	6,5	5	5	6,5	0,14	0,14	0,18	1,05	1,05	1,37	0,15	0,15	0,20	10,60	10,60	13,78
М П Л	Сир твердий	3,5	3,5	4,5	3,5	3,5	4,5	0,81	0,81	1,04	1,02	1,02	1,31	0	0	0	12,60	12,60	16,20
	Олія	1	1	1,5	1	1	1,5	0	0	0	1,00	1,00	1,50	0	0	0	8,99	8,99	13,49
	Маса напівфабрика	—	—	—	81	81	110												
	Вихід страви	—	—	—	63	63	84	11,9	11,9	15,91	5,43	5,43	7,28	3,75	3,75	5,08	111,7	111,7	149,3

Технологія приготування

Підготовлене м'ясо пропускають через м'ясорубку разом з цибулею і хлібом пшеничним (попередньо замоченим у воді), додають сіль, яйця. Добре перемішують, формують вироби у вигляді кульок. Викладають кульки на деко змащене олією, формують гніздечка і наповнюють їх сумішшю з тушкованих овочів та вареного яйця. Готують в духовій шафі 25—30 хв при температурі +200...+220 °С, потім засипають твердим сиром і зверху заливають сметаною та доводять до готовності в духовій шафі при температурі +200...+220 °С 5—7 хв.

Фари: овочі (нарізана кубиками цибуля та морква) тушкують з додаванням солі та олії 5—7 хв, охолоджують, додають нарізані кубиками яйця.

Подають на м'якій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.



Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: вироби у формі гніздечок з начинкою та твердим сиром, зберегли форму або частково деформовані.

Колір: від світло-сірого до сірого.

Смак і запах: характерний для запеченого м'яса з овочами та твердим сиром.

Консистенція: м'яка, соковита.