

Овочі по-карпатськи

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	30,6	30,6	41	25,5	25,5	34	0,51	0,51	0,68	0,10	0,10	0,14	4,41	4,41	5,88	20,40	20,40	27,20
	Перець солодкий	41	41	55	31	31	41,5	0,40	0,54	0,54	0	0	0	2,08	2,78	2,78	8,06	10,79	10,79
	Томати свіжі	15,5	15,5	20,5	13,5	13,5	18	0,15	0,15	0,20	0,03	0,03	0,04	0,62	0,62	0,83	3,11	3,11	4,14
	Цибуля ріпчаста	7,5	7,5	10	6,5	6,5	8,5	0,09	0,09	0,12	0	0	0	0,64	0,64	0,83	2,67	2,67	3,49
	Морква	7,2	7,2	9,6	6	6	8	0,08	0,08	0,10	0,01	0,01	0,01	0,50	0,50	0,67	2,04	2,04	2,72
	Зелень петрушки	5	5	6,5	3,5	3,5	4,5	0,05	0,05	0,06	0	0	0	0,15	0,15	0,20	0,67	0,67	0,86
	Олія	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	0	0	0	2,50	2,50	3,00	0	0	0	22,48	22,48	26,97
	Вода	21,5	21,5	29	21,5	21,5	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
З П Г	Крупа перлова	4,5	4,5	6	4,5	4,5	6	0,42	0,42	0,56	0,05	0,05	0,07	3,04	3,04	4,05	14,40	14,40	19,20
	Вода для крупи	11	11	14,5	11	11	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Маса відвареної крупи	13,5	13,5	18	13,5	13,5	18												
	Сіль йодована	0,25	0,25	0,3	0,25	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	–	–	–	80	80	107	1,69	1,83	2,26	2,68	2,68	3,24	11,44	12,15	15,24	73,81	76,54	95,36

Технологія приготування

Підготовлену картоплю нарізають кубиками і підсмажують. Моркву нарізають кубиками, цибулю — півкільцями і пасерують; за 5—10 хв до кінця пасерування вводять нарізані дольками солодкий перець і томати свіжі. Картоплю і овочі перемішують, додають розсипчасту кашу, сіль, воду і тушкують до готовності (30—35 хв). За 3—5 хв до завершення приготування додають дрібно нарізану зелень петрушки.

Подають на мілкій закусочній тарілці за температури +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: овочі і каша зберегли форму або частково розварились.

Колір: світло-коричневий.

Смак і запах: властивий тушкованим овочам та розсипчастій перловій каші.

Консистенція: однорідна, в міру густа, овочів та крупи — м'яка.

