

Плов з родзинками

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)
З	Крупа рисова	26,5	26,5	31,5	26,5	26,5	31,5	1,86	1,86	2,21	0,27	0,27	0,32	19,02	19,02	22,62	87,45	87,45	103,95
	Вода	56	56	66	56	56	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
М П Л	Масло вершкове 72%	2	2	2,5	2	2	2,5	2,00	2,00	2,50	2,00	2,00	2,50	0,02	0,02	0,02	1,45	1,45	1,81
	Олія	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2,00	2,00	2,00	0	0	0	17,98	17,98	17,98
	Цибуля ріпчаста	14	14	17	12	12	14	0,17	0,17	0,20	0	0	0	1,18	1,18	1,37	4,92	4,92	5,74
	Морква	25,2	25,2	30	21	21	25	0,27	0,27	0,33	0,02	0,02	0,02	1,76	1,76	2,10	7,14	7,14	8,50
	Родзинки	13	13	16	13	13	16	0,23	0,23	0,29	0	0	0	8,98	8,98	11,06	34,06	34,06	41,92
	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
	Зелень кропу	3	3	3,5	2	2	2,5	0,02	0,02	0,03	0	0	0	0,088	0,088	0,11	0,38	0,38	0,48
	Вихід страви	—	—	—	100	100	120	2,57	2,57	3,07	2,74	2,74	3,15	31,06	31,06	37,29	156,1	156,1	186,10

Технологія приготування

Підготовлену рисову крупу замочують протягом 1,5—2 год у воді кімнатної температури. Нарізану півкільцями ріпчасту цибулю пасерують з олією до золотистого кольору протягом 5-7 хв, після чого додають нарізану соломкою моркву, сіль, воду (співвідношення води і рису 1:1). Рівним шаром по всій поверхні котла закладають підготовлений рис і варять у відкритому посуді до повного википання рідини (20—25 хв). За 10—15 хв до готовності рису зверху закладають перебрані і промиті родзинки, масло вершкове, закривають кришкою. За 1—2 хв до закінчення приготування додають зелень.

Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65°C.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: зерна рису та родзинки зберегли форму.

Колір: білувато-жовтий.

Смак і запах: характерний для тушкованих овочів та рису з родзинками.

Консистенція: м'яка.

