

Пюре з бобових (гороху або сочевиці) із цибулею

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)
	Сочевиця рожева	44	44	55	44	44	55	9,50	9,50	11,88	0,48	0,48	0,61	21,12	21,12	26,40	138,16	138,16	172,70
	або горох лущений	44	44	55	44	44	55	10,12	10,12	12,65	0,70	0,70	0,88	22,84	22,84	28,55	138,16	138,16	172,70
	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
	Вода	110	110	137,5	110	110	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Маса пюре із бобових	–	–	–	88	88	110												
	Олія	2,5	2,5	3	2,5	3	3	0	0	0	2,50	2,50	3,00	0	0	0	22,4	22,4	26,9
	Цибуля ріпчаста	19	19	24	16	16	20	0,22	0,22	0,28	0	0	0	1,57	1,57	1,96	6,56	6,56	8,20
	Маса пасерованої	–	–	–	12	12	15												
	Вихід страви	–	–	–	100	100	125												
	із сочевиці							9,73	9,73	12,1	2,98	2,98	3,60	22,6	22,6	28,3	167,	167,	207,
	із гороху							10,3	10,3	12,9	3,20	3,20	3,88	24,4	24,4	30,5	167,	167,	207,

Технологія приготування

Сочевицю або горох перед приготуванням ретельно перебирають, видаляють сміттєві домішки і промивають у холодній воді. Перед варінням бобові заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг бобових), додають сіль і варять у закритому посуді за слабого, але безперервного кипіння 1—1,5 год. Після того, як бобові стануть м'якими, варіння припиняють, залишають їх на 15—20 хв у відварі, який потім зливають. Відварені гарячі бобові протирають, заправляють пасерованою цибулею та прогрівають.

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

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: протерта маса викладена на тарілку, на поверхні нанесений візерунок.

Колір: характерний даному виду бобових.

Смак і запах: в міру солоний, з ароматом відварених бобових.

Консистенція: однорідна.

