

Салат зі свіжих томатів або томати солоні

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)	
	Томати	40	40	53,5	34	34	45,5	0,37	0,37	0,50	0,07	0,07	0,09	1,56	1,56	2,09	7,82	7,82	10,47	
	Цибуля ріпчаста	17	17	23	11	11	14,5	0,15	0,15	0,20	0	0	0	1,08	1,08	1,42	4,51	4,51	5,95	
	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	
	Сіль йодована	0,1	0,1	0,15	0,1	0,1	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	або томати солоні	—	—	67	—	—	60	—	—	0,66	—	—	0,06	—	—	1,44	—	—	9,60	
	Вихід страви																			
	зі свіжими томатами	—	—	—	46	46	61	0,53	0,53	0,70	1,07	1,07	1,59	2,64	2,64	3,51	21,32	21,32	29,90	
	з солоними томатами	—	—	—	—	—	60	—	—	0,66	—	—	0,06	—	—	1,44	—	—	9,60	

Технологія приготування

Томати свіжі миють під проточною водою, видаляють у них місце кріплення плодоніжки, обдають окропом. Підготовлені томати нарізають тонкими скибочками, цибулю кільцями або півкільцями. Томати і цибулю з'єднують, солять, поливають олією та рівномірно перемішують. Томати солоні промивають кип'яченою водою та видаляють місце кріплення плодоніжки, за потреби нарізають порційно. Подають на мілкій закусочній тарілці при кімнатній температурі.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: томати свіжі нарізані скибочками, цибуля — кільцями або півкільцями; салат викладений на тарілку, заправлений олією; або характерний томатам солоним

Колір: характерний для свіжих томатів у поєднанні з цибулею та олією або томатом солоним.

Смак і запах: характерний для свіжих томатів у поєднанні з цибулею та олією або томатам солоним.

Консистенція: томати свіжі — пружна, або томати солоні — злегка м'яка, соковита.

