

### Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса брутто			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	96	96	120	80	80	100	1,60	1,60	2,00	0,32	0,32	0,40	13,84	13,84	17,30	64,00	64,00	80,00
	Сіль йодована для основи	0,1	0,1	0,12	0,1	0,1	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курятина (філе)	37	37	46	37	37	46	7,63	7,63	9,48	1,10	1,10	1,37	0,04	0,04	0,05	42,26	42,26	52,54
Я	Яйце куряче	1/8	1/8	1/7	5	5	5,7	0,64	0,64	0,72	0,58	0,58	0,66	0,04	0,04	0,04	7,85	7,85	8,95
Г	Борошно пшеничне	5	5	6	5	5	6	0,52	0,52	0,62	0,06	0,06	0,07	3,45	3,45	4,14	16,70	16,70	20,04
	Цибуля ріпчаста	15	15	19	13	13	16	0,18	0,18	0,22	0	0	0	1,27	1,27	1,57	5,33	5,33	6,56
	Зелень петрушки	4	4	5	3	3	4	0,04	0,04	0,05	0	0	0	0,13	0,13	0,18	0,57	0,57	0,76
	Сіль йодована	0,15	0,15	0,23	0,15	0,15	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Олія	3	3	3,5	3	3	3,5	0	0	0	3,00	3,00	3,50	0	0	0	26,97	26,97	31,47
	<b>Вихід страви</b>	—	—	—	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>145</b>	<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>13,1</b>	<b>5,05</b>	<b>5,05</b>	<b>5,99</b>	<b>18,77</b>	<b>18,77</b>	<b>23,28</b>	<b>163,6</b>	<b>163,6</b>	<b>200,3</b>

### Технологія приготування

Підготовлену картоплю відварюють цілою за температури +100 °С у шкірці до готовності (30 хв). Потім її обчищають, пропускають через м'ясорубку. Додають підготовлені яйця, сіль, 2/3 просіяного борошна і добре перемішують. З картопляної маси роблять невеликі коржики, кладуть на середину кожного м'ясний фарш, формують

котлети, панірують їх у решті борошна, надавши овальної приплюснutoї форми (схожої на човник) з загостреним кінчиком, та злегка обсмажують на сковороді з олією, нагрітою до +150...+160 °С, з обох боків до утворення рум'яної скоринки (10 хв).

**Фарш.** Підготовлене філе курки відварюють за слабого кипіння до готовності (50—60 хв). Відварене м'ясо пропускають через м'ясорубку та разом із підготовленою нарізаною на шматочки цибулею ріпчастою та тушкують на сковороді з олією, нагрітою до за температури +150...+160 °С, упродовж 5—7 хв. До суміші додають підготовлену нарізану зелень, сіль та ретельно перемішують.

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

### Характеристика готової страви

**Зовнішній вигляд:** зрази овальної — приплюснutoї форми з загостреним кінчиком; на поверхні підсмажена скоринка.

**Колір:** скоринки — золотавий; на розрізі: фаршу — світло-сірий, картопляної маси — кремовий.

**Смак і запах:** у міру солоний, вареної, обсмаженої картоплі та м'яса курки.

**Консистенція:** скоринки — злегка хрумка; на розрізі — пухка, рихла маса без грудочок; фаршу — соковита.

