

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 50

Капуста цветная отварная с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная свежая (х/о-48%) или	207,3	107,8
Капуста цветная быстрозамороженная т/о-10%	107,8	107,8
Масса отварной капусты		97
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,74	2,77	3,47	21,10	13,39	40,70	1,20
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,08	0,09	0,51	39,20	47,02	

Способ приготовления:

Цветную капусту перебирают, зачищают, промывают, разбирают на соцветия, погружают на 20-30 минут в холодную подсоленную воду, после чего повторно промывают. Подготовленную капусту цветную кладут в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности (капусту цветную быстрозамороженную кладут в кипящую воду, не размораживая). Затем отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг. При отпуске капусту цветную поливают прокипяченным сливочным маслом.

Требования: Цвет кремовый, консистенция мягкая. Запах свойственный отварной цветной капусте.