

Мартин Мартин Анди



Лабораторный практикум.

Лучшие рецепты

Лабораторный практикум адресован студентам, обучающимся по направлению 19.02.10 «Технология продукции и организация общественного питания», 43.02.15 «Повар. Кондитер» и их преподавателям.

В практикуме изложены теоретические и практические основы технологии производства кулинарной продукции общественного питания (технологический процесс приготовления кулинарной продукции, нормативная документация, способы кулинарной обработки продуктов и т.д). Описана технология приготовления и правила подачи основной продукции современных предприятий питания с учетом требований к качеству и стандартам приготовления и отпуска блюд и кулинарных изделий.

Практические результаты работы (рецептуры) разработаны с применением нормативных показателей Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, а также с учетом практических проработок.

В приложениях изложен обширный справочный материал, способствующий правильному выполнению различных профессиональных задач в области технологии продукции общественного питания. Обобщаются опыт и итоги организации лабораторных занятий по профессиональным модулям.

Вначале было слово...

***«Выбери себе работу по душе,
и тебе не придется работать
ни одного дня в своей жизни"»***

Конфуций

Именно работа занимает у большинства людей большую часть времени. Это должно нас заставить задуматься с того самого момента, когда мы выбираем профессию.

Как и любой труд, поварское искусство не терпит рутины. Постоянно меняющийся кулинарный мир, заставляет нас совершенствоваться и достигать новых вершин мастерства.

В отличие от многих профессий, результат работы повара осязателен и видим, что позволяет ошибаться и исправляться, тем самым достигая все новые и новые, и только лучшие результаты.

Данный кулинарный проект является результатом многолетней совместной работы студентов и преподавателей Владимирского техникума экономики и права Владкоопсоюза.

Это не обычная книга рецептов, а сборник профессиональных советов, технологий и приемов приготовления различных повседневных и праздничных блюд. Здесь поэтапно расписан каждый шаг создания кулинарного шедевра и новых кулинарных побед.

За каждым блюдом или приемом стоят старания студентов и результаты вложенных в них трудов их преподавателей.

Мартин Мартин Анди

Холодные блюда,

закуски и салаты

Закуска рыбная «Муслин рыбный в овощном одеяле»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Судак (филе без кожи и костей)	280	280
Семга (филе без кожи и костей)	140	140
Морской черт (филе без кожи костей)	280	280
Яйца куриные	2 шт	80
Перец сладкий красный	140	105
Оливки черные без косточек	70	70
Цукини или молодой кабачок	400	268/209 ¹
Морковь свежая	400	320/294 ²
Лук репчатый	112	84
Хлеб пшеничный	28	28
Сливочное масло	70	70
Укроп (зелень)	42	28
Сметана 20%	280	280
Сливки 30%	150	150
Желатин	10	10
Соль	10	10
Перец черный молотый	2	2
Мускатный орех	2	2
Лук-порей	210	194
Доп. гарниры:		
Яйца перепелиные	9 шт	
Молекулярная икра из соевого соуса	-	30
Капуста морская консервированная	50	50
каперсы	17	15
Микрозелень	10	10
Выход		17/1700/9шт/105

¹масса отварного кабачка

²масса отварной моркови

Технология приготовления

Для приготовления закуски, подготовленное без костей и кожи филе судака и морского черта пропускают через мясорубку дважды, с добавлением пассерованного репчатого лука, сливочного масла и пшеничного хлеба, замоченного в сливках. Массу солят, перчат, добавляют в нее слегка взбитое яйцо, сметану, желатин, нарезанные мелким кубиком сладкий перец и маслины, перемешивают до образования однородной массы.

Филе семги без кожи и костей также измельчают в мясорубке с добавлением сливочного масла. Получившуюся массу солят, перчат, добавляют в нее желатин, яичный

желток, перемешивают. Полученную массу аккуратно скатывают в виде колбаски с боковым рисунком в виде яйца (на разрезе) и охлаждают в морозильной камере несколько минут.

Для обертки красного муслина зеленую часть лука-порея ошпаривают кипятком, листья слегка отбивают плоским молотком.

После остывания, рыбную «колбаску» заворачивают в лук-порей, затем в рыбной массе из судака и снова скатывают в плотную колбаску пищевой пленкой, затем обворачивают фольгой и отваривают на водяной бане до готовности. Готовый рулет охлаждают.

Для овощного «одеяла» морковь очищают, промывают, нарезают вдоль, длинными тонкими полосками «лапшой», также поступают с молодыми кабачками. Подготовленную таким образом лапшу припускаю до готовности в воде с сливочным маслом и солью, затем обсушивают на салфетке и охлаждают. Охлажденную овощную лапшу собирают в шахматном порядке в «одеяло». Охлажденный рыбный рулет заворачивают в овощное «одеяло» и разрезают поперек на порции.

Для приготовления молекулярной икры, соевый соус (30 мг) нагревают и всыпают в нее агар-агар (1 г), перемешивают, кипятят несколько минут, до полного растворения и вбирают в шприц. Затем, каплями, добавляют в хорошо охлажденное растительное масло. Аккуратно вынимают получившиеся икринки.

Для банкетной подачи, на зеркальное блюдо ставят раковину гребешка, кладут в нее морскую капусту, сверху укладывают порционный кусок муслина, остальные куски рулета выкладывают рядком, веером. Оформляют блюдо отварными перепелиными яйцами, молекулярной икрой, микрозеленью, каперсами, зеленью укропа. В качестве соуса можно подавать сметану.

Мартин Мартин Анди, 2019 г.

Дуэт закусок

Закладка

Наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)
Волованы с паштетом		
Тесто слоенное безд	-	235
Яйца куриные (желток)	5	5
Мука пшен	20	20
Выход волованов	-	10 шт по 30 г
Паштет:	-	200
Печень говяжья	150	124/85 ¹
Масло сливочное	20	20
Масло растительное	8	8
Шпик	15	15
Лук репчатый	20	25/8
Морковь	15	12/8
Сливки 22%	30	30
Мускатный орех	2	2
Сыр Маскарпоне	30	30
Бекон с/к	23	23
Коньяк	20	20
Тимьян свежий	2	2
Брусника	15	15
Микрозелень	2	2
Корзиночка ово-лакто		
Тесто фило	90	90
Сыр маскарпоне	50	50
Сыр гауда	30	30
Чеснок св.	10	7
Укроп св.	6	4
Грецкие орехи	18	15
Мак	1	1
Масло сливочное	20	20
яйцо	10	10
Томаты черри	90	90
Яйцо перепелиное	5 шт	5 шт
Укроп	3	2
Петрушка	3	2
Выход		10 шт по 30 г
¹ вес жареной печени		

Технология приготовления

Для **волованов**: Предварительно разогревают духовку до 220 гр. С. Смазывают противень сливочным маслом. Посыпают стол мукой, и раскатывают пресное слоеное тесто до толщины 5-6 мм. Специальной формочкой диаметром 3,5 см вырезают 15 кругов. В их центре с помощью меньшей по диаметру формы 2см вырезают круги таким образом, чтобы получить кольца шириной около 1 см.

Бока волованов и шапки готовы. Собирают оставшееся тесто и раскатывают еще раз до толщины 2 мм. Вырезают 15 кругов (доньшки) диаметром 3,5 см и укладывают их на противень. Слегка смачивают края доньшек водой, и аккуратно выкладывают на них кольца, образовав корзиночки. Следят за тем, чтобы совпали края.

Маленькие кружки (крышки) положить на противень отдельно (они после выпечки и наполнения волованов послужат "крышками" для закрывания начинки). Смазывают верх колец и крышек слегка взбитым желтком.

Примечание. Вырезать следует специальными острыми формочками или по краю шаблона острым ножом, чтобы не сминать края теста - это затруднит подъем при выпечке.

Осторожно! Желток ни в коем случае не должен попасть на края теста: это затруднит поднятие теста при выпечке, и волованы получатся низкими и кособокими!

В 4-х местах протыкают вилкой дно каждого волована. Помещают противень в среднюю часть духовки, и выпекать 20-25 мин до красивого золотисто-бежевого цвета. Во время выпечки тесто расслоится, поднимется, и волованы приобретут нужную глубину.

Дают волованам остыть до теплого состояния.

Для **паштета**: Лук и морковь нарезают мелким кубиком или тонкой соломкой, поджаривают со шпиком и беконом до полуготовности, добавляют нарезанную печень (без пленок) и жарят до готовности, за 2-3 мин заливают коньяком и фламбируют пробивают горячим блендером, добавляют размягченное сливочное масло, сливки, сыр маскарпоне специи и вымешивают до однородной густой пастообразной массы.

В кондитерский мешок с насадкой звезда кладут паштетную массу и аккуратно выдавливают в волован. Оформляют микрозеленью и ягодой брусники.

Корзиночка ово-лакто.

Тесто фило разбирают на тонкие листья. Если необходимо склевать листы используют сливочное масло (растопленное).

Листы нарезаю квадратом 5*5 см. В силиконовую форму укладывают в виде звезды промазанные листы и прижимают дно. Сверху кладут половинку томата черри под углом, выдавливают сырную массу (насадка звезда) и запекают до румяной корочки 6 мин при температуре 200 С. Охлаждают.

Для сырной массы: смешивают маскарпоне с тонко натертым сыром Гауда, добавляют измельченный чеснок, зелень, натертые орехи. Перемешивают до однородной массы.

Оформляют половинками перепелиного яйца, зеленью укропа и петрушки. Посыпают маком.

Закуски отпускают на блюде рядами по 5 шт каждого вида.

Сибирев Артем

4ТОП, 2019 г.

Мартин Мартин Анди

Апельсиновый салат с пряностями

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Апельсин	74	50 ¹
Лук красный салатный	23	20
Яблоко зеленое	45	40
Изюм светлый (киш-миш)	21	24 ²
Фисташки жареные	30	15 ³
Мята свежая	3	2
Кинза (зелень)	3	2
Масло оливковое 1-ого отжима	8	8
Лимон	16	7 ⁴
Соль	0,5	0,5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		1/168

¹ вес апельсинового филе (мякоть без кожуры и пленок)

² вес обсушенного замоченного изюма

³ вес очищенных фисташек

⁴ вес лимонного сока

Технология приготовления

Апельсин промывают, обсушивают, срезают аккуратно кожуру вместе с белой пленкой до мякоти. Затем, вдоль стенок каждой дольки, срезают «филе апельсина». Выделившийся сок сохраняют для маринования салата. Лук красный очищают, промывают и нарезают тонкими кольцами. Яблоко промывают, нарезают дольками, вырезают семенное гнездо. Изюм перебирают, замачивают в теплой воде на 5-8 мин. Фисташки очищают от скорлупки (пережаренные орехи не используют). Из лимона выдавливают сок, процеживают при необходимости.

Отдельно взбивают оливковое масло, лимонный сок, одну ложку выделившего апельсинового сока, соль и перец до однородной массы. В отдельной посуде смешивают апельсиновое филе, яблоки и лук, заливают масляной заправкой и настаивают 15- 20 мин в холодном месте.

Зелень кинзы и мяты промывают, обсушивают и разбирают на маленькие листочки. Изюм обсушивают. Для подачи на середину тарелки

укладывают апельсиновый салат, поливают получившимся при настаивании соусом, посыпают изюмом и фисташками. Оформляют листьями мяты и кинзы. Готовый салат нельзя хранить более 1 часа после его заправки.

*Порохина Кристина
4ТОП, 2015 г.*

Рулет из птицы со сладким перцем, сыром, «землей» с зеленью, чатни из сельдерея и клюквенным соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Мякоть птицы с кожей	100	100
Перец сладкий разноцветный	17,5	14
Сыр Гайда	8	8
Орегано сушеный	0,03	0,03
Тимьян сушеный	0,03	0,03
Укроп свежий	3	2
Соль	3	3
Перец черный молотый	0,01	0,01
«Земля»:	-	18
Багет	10	10
Сыр Пармезан	6	6
Укроп свежий	4	3
Масло растительное	2	2
Чатни:	-	30
Сельдерей черешковый	37	30
Мед цветочный	5	5
Перец чили свежий	0,8	0,6
Орех фундук	6	5
Соус клюквенный:	-	50
Клюква свежая	17	17
Вода	50	50
Сахар	10	10
Крахмал картофельный	7	7
Масло растительное	8	8
Зелень укропа	3	2
Клюква свежая	5	5
Выход		1/100/18/30/50/2/5

Технология приготовления

Для и рулета с мякоти птицы снимают кожу. Мясо отбивают, солят, перчат, посыпают орегано и тимьяном.

Для начинки подготовленный перец нарезают вдоль тонкими полосками (белые части срезают), сыр нарезают брусочками по длине отбитого мяса птицы.

Подготовленную зелень укропа разбирают на мелкие листья без крупных стеблей. На пищевую пленку укладывают кожу птицы, аккуратно растягивая ее, наверх кладут отбитую мякоть птицы, с одного края выкладывают нарезанные перец, сыр и зелень.

Скручивают плотно рулет, дважды заворачивают пищевой пленкой, затем фольгой и варят до готовности на пару. Готовый рулет охлаждают, разворачивают, счищают сгустки белка.

Для приготовления «земли» подсушенные багет, вместе с натерты пармезаном, зеленью и маслом измельчают в комбайне до мелкой крошки, затем смесь прогревают несколько минут в печи при температуре 200 градусов до легкого подрумянивания.

Чатни относится к категории соусов. Он представляет собой что-то среднее между густым соусом и вареньем. Черешковый сельдерей нарезают ломтиками, обжаривают до полуготовности на растительном масле, добавляют мед и измельченный перец чили (без семян) и прогревают все до мягкости сельдерея, по вкусу можно солить и перчить. В конце вмешивают измельченные обжаренные и очищенные орехи фундук.

Соус готовят консистенции киселя средней густоты. Клюкву протирают через сито, мезгу кипятят с водой и сахаром, процеживают. Клюквенный сок соединяют с отваром клюквы, заваривают в ней разведенный в холодной крахмал и варят до нужной консистенции

Готовый рулет срезают с двух сторон, чтобы была видно начинка, обваливают в «земле».

При подаче на тарелку наносят соусом рисунок кулинарной кистью. По центру рисунка насыпают «землю» и гарнируют чатни, сверху кладут рулет. Блюдо оформляют зеленью укропа, ягодами клюквы, соусом и чатни посыпают измельченными орехами.

*Мартин Мартин Анди
Трушин Андрей
4ТОП, 2017 г.*

Салат «Ветвь оливы»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Физалис	35	25 ¹
Помидоры черри красные	52	50
Маслины без косточек	15	15
Оливки без косточек	15	15
Сыр Моцарелла	41	40
Салат «Айсберг»	52	50
Чесночный порошок	0,08	0,08
Петрушка (зелень)	3	2
Черный свежемолотый перец	0,01	0,01
Прованские травы сушеные (смесь)	0,05	0,05
Тимьян свежий	3	2
Хлебная палочка	10	10
Масло оливковое	20	20
Анютинны глазки	8	6
Выход		1/235

¹ вес очищенного от цветка физалиса

Технология приготовления

Физалис очищают от цветка, промывают и обсушивают, нарезают пополам. Помидоры черри промывают, обсушивают, нарезают пополам или дольками. Маслины и оливки нарезают также пополам. Сыр Моцарелла нарезают кубиком 1,5*1,5 см. Салат Айсберг промывают, просушивают, аккуратно разбирают на листья (в виде лодочек).

Подготовленные таким образом продукты соединяют и аккуратно смешивают.

Для соуса: оливковое масло смешивают с измельченной зеленью петрушки, чесночным порошком, прованскими травами, перцем молотым и взбивают до однородной консистенции.

На тарелку укладывают лист салата, сверху выкладывают смешанные овощи, сверху поливают соусом. Оформляют тимьяном, хлебной палочкой и цветами. При желании салат можно заправить заранее и настаивать в холодной месте 10 мин.

Шаронин Александр , 4ТОП, 2013 г.

Фруктовый винегрет

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Яблоки зеленые	43	33
Груши желтые	42	33
Морковь	33	27
Огурцы свежие	32	30
Картофель	104	104/84 ¹
Сельдерей (корень)	15	13
Горошек зеленый консервированный	23	17
Сахар	10	10
Лимонный сок п/ф	-	13
Майонез	35	35
Салатные листья	5	4
Апельсин	25	17
Сметана	10	10
Укроп (зелень)	3	2
Петрушка (зелень)	3	2
Выход	-	1/305/4

¹ масса отварного очищенного картофеля

Технология приготовления

Яблоки и груши очищают от кожуры и семенного гнезда, мякоть нарезают тонкими ломтиками.

Морковь и картофель отваривают до готовности, охлаждают, очищают, нарезают ломтиками.

Огурцы и сельдерей очищают от кожуры и также нарезают ломтиками.

Салатные листья тщательно промывают, обсушивают, мелко шинкуют.

Зелень разбирают на мелкие листья.

Апельсин филетируют дольками.

Для заправки смешивают майонез с лимонным соком.

Все овощи и фрукты (кроме апельсина) соединяют, заправляют майонезом, аккуратно перемешивают, выкладывают на тарелку через гастрономическую форму – прямоугольник, сверху укладывают дольки апельсина. Оформляют салат зеленью и сметаной.

*Кукушкина Анастасия,
4ТОП, 2019 г.*

Муслин из семги с жареными гребешками, кремом из репы и укропным маслом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе семги без кожи костей	70	70
Маслины б/к	12	10
Масло сливочное	10	10
Сливки 30%	10	10
Лук репчатый	15	13
Яйцо куриное (белок)	¼ шт	10
Смесь перцев	0,03	0,03
Крем из репы	-	35
Репа свежая	44	39/30
Сливки 30%	8	8
Масло сливочное	4	4
Соль	1	1
Укропное масло:	-	15
Укроп (зелень)	3	3
Масло оливковое	8	8
Лимонный сок	4	4
Гребешки свежие	-	30
Масло растительное	45	45
Соус соевый	10	10
Сахар тростниковый	3	3
Лимонный сок	3	3
Ростки пшеницы	3	2
Выход	-	1/110/35/30/15/2

Технология приготовления

Филе семги (50%) нарезают мелким кубиком 0,5 на 0,5 мм, остальное количество измельчают через мясорубку со сливочным маслом и пассерованным репчатым луком. В массу добавляют нарезанную рыбу, измельченные маслины, сливки, смесь перцев, перемешивают, вводят взбитые белки и аккуратно перемешивают. Массу выкладывают в силиконовые формочки с выемкой на дне и запекают на водяной бане в

духовом шкафу до готовности при температуре 180 градусов. Готовый муслин охлаждают и до подачи оставляют в форме.

Для крема репу очищают, промывают, нарезают крупными кубиками и отваривают до готовности как для обычного пюре, затем блендером пробивают ее с добавлением прогретых сливок и сливочного масла. Готовый крем доводят до вкуса.

Для масла подготовленный укроп измельчают блендером до однородной массы с оливковым маслом и лимонным соком.

Гребешки аккуратно обсушивают бумажным полотенцем, перчат и маринуют 10-15 мин с добавлением соевого соуса, лимонного сока и тростникового сахара. Подготовленные гребешки обжаривают до румяной корочки на разогретой сковороде с растительным маслом.

При подаче на сервировочную тарелку кистью наносят «рисунок» укропным соусом. Поверх него укладывают готовый муслин, в его углубление из корнета выдавливают крем из репы. Также кремом гарнируют блюдо поверх соуса.

В шахматном порядке, поверх соуса, выкладывают обжаренные гребешки.

Оформляют блюдо ростками пшеницы или любыми другими проростками.

Мартин Мартин Анди
2016 г

Сельдь под шубой «Жемчужина»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Свекла отварная п/ф без кожуры	-	50
Картофель отварной п/ф без кожуры	-	40
Морковь отварная п/ф без кожуры	-	20
Яблоко зеленое	15	10
Крем из сельди:	-	60
Сельдь слабосоленая (филе)	30	30
Майонез	15	15
Сливочное масло	15	15
Яйцо (бел+жел)	¼ шт	10
Декор:		
Икра из соевого соуса п/ф	-	8
Соус луковый:	-	40
Лук зеленый (перья)	-	50
Сливочное масло	10	10
Сливки 30%	25	25
Канapé:	-	1 шт
Хлеб пшеничный	10	6
Масло слив.	2	2
Крем из сельди	-	15
Икра зернистая кр.	5	5
Лук зеленый	7	5
Микрозелень	2	2
Лапша рисовая	1	1
Масло раст.Фритюр	5	5
Хлебная земля:	-	12
Хлеб бородинский	20	20
Укроп (зелень)	3	2
Лук жемчужный	15	12
Выход	-	1/183/40/1шт/12/12/7/5/2

Технология приготовления

Подготовленную свеклу отваривают до готовности, охлаждают, очищают. Часть (40%) нарезают мандолиной тонкими кружочками (толщина 2 мм), остальную – тонкой соломкой или натирают на мелкой терке.

Подготовленный картофель и морковь также нарезают тонкой соломкой или натирают на терке.

Яйца отваривают вкрутую, охлаждают, очищают, натирают на мелкой терке. Яблоко очищают от кожуры и семенного гнезда, нарезают тонкой соломкой.

Крем из сельди: филе сельди без костей пробивают куттером с добавлением сливочного масла и майонеза до однородной гладкой текстуры, охлаждают.

Сборка «жемчужины»: силиконовую форму «полусфера» изнутри застилают пищевой пленкой, чтобы позже было удобнее вынимать салат. По стенкам выкладывают, внахлест, кружочки тонко нарезанной свеклы. Слойми выкладывают салат, чередуя кремом (последний слой обязательно должен быть крем). Таких полусфер на порцию должно быть 2, чтобы получился шар. Две полусферы соединяют, плотно прижимают и охлаждают 20 мин.

Для соуса: лук зеленый (только зеленую часть) мелко нарезают и пассеруют с добавлением сливочного масла до мягкости. Затем вливают сливки и варят несколько минут. Соус тщательно протирают горячим, солят и перчат.

Канапе: пшеничный хлеб нарезают кружочком с помощью выемки для канапе, обжаривают на сливочном масле с одной стороны. На хрустящую сторону выпускают из кондитерского мешка крем из сельди, оформляют красной икрой, зеленью, перьями зеленого лука и обжаренной во фритюре рисовой лапшой.

Хлебная земля: бородинский хлеб мелко нарезают и обсушивают в конвектомате до состояния сухарей, измельчают в мелкую крошку (при желании можно дополнительно добавить тмин при измельчении).

Сервировка салата: На тарелку кладут подготовленную раковину, сверху посыпают немного хлебной земли, укладывают поверх «жемчужину». Оформляют тарелку луковым соусом, хлебной землей, канапе, красной и «черной» икрой, жемчужным луком, микрозеленью и укропом.

*Макарова Анна
4 ТОП, 2019*

Салат «Греческий стиль»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Сыр Фета	50	50
Томаты свежие	42	40
Огурцы свежие	42	40
Перец сладкий	24	20
Редис	15	13
Сельдерей черешковый	12	10
Салат Корн	15	15
Маслины б/к	12	10
Цикорий красный	10	8
Укроп (зелень)	3	2
Масло оливковое	20	20
Соль морская	1	1
«Земля» из маслин	15	15/5*
Выход	-	1/224

*- масса готовых маслин

Технология приготовления

Сыр Фета аккуратно нарезают кубиками 1,5*1,5 мм (чтобы сыр не прилипал к ножу и кубики не развалились, лезвие ножа смазывают маслом).

Овощи промывают, обсушивают. Томаты нарезают дольками, а затем разрезают их поперек в виде треугольником. Огурцы нарезают поперек кольцами шириной 1 см. Перец сладкий нарезают тонкой соломкой. Редис нарезают тонкими колечками и до подачи хранят в ледяной воде, чтобы они стали слегка прозрачными, более хрустящими и слегка загнулись. Сельдерей очищают от пленок и нарезают ломтиками 0,3 мм шириной.

Салат Корн при необходимости промывают и тщательно обсушивают на бумажной салфетке. Цикорий также промывают, разбирают на листья и руками рвут на более мелкие листочки.

Для приготовления «Земли» маслины нарезают пополам и обсушивают в духовом шкафу при температуре 60 градусов около 2 часов. Готовые маслины остужают, затем руками превращают ее в мелкие крошки.

Для подачи, на прямоугольную тарелку в шахматном порядке сначала укладывают кольца огурцов, сверху кладут кубики сыра, вокруг раскладывают томаты, перец сладкий, кладут салат Корн, рассыпают сельдерей, поверх сыра укладывают обсушенные кольца редиса и другие овощи.

Оформляют блюдо листочками укропа, цикорием, маслинами, «землей», поливают все оливковым маслом и посыпают солью.

Мартин Мартин Анди

Салат «Черри-ассорти» с красным луком

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Помидоры черри красные	51	50
Помидоры черри желтые	51	50
Помидоры черри кумато (черные)	41	40
Маслины без косточек	16	15
Лук красный салатный	15	13
Соус:	-	30
Оливковое масло	16	16
Соль	2	2
Соус Бальзамик (п/ф)	8	8
Бальзамический уксус	4	4
Базилик свежий	3	2
Укроп (зелень)	3	2
Петрушка (зелень)	3	2
Выход	-	1/168/30/2/2/2

Технология приготовления

Помидоры черри промывают, обсушивают и нарезают дольками.

Красный салатный лук очищают, промывают и нарезают тонкой соломкой.

Маслины нарезают мелким кубиком, рассол промокнуть салфеткой.

Для соуса смешивают оливковое масло, соль, готовый соус Бальзамик, бальзамический уксус и взбивают до получения однородного соуса.

Подготовленные помидоры перемешивают с луком и нарезанными маслинами, выкладывают в виде полумесяца на плоскую тарелку. Сверху поливают соусом.

Оформляют салат веточками петрушки, укропа и свежего базилика. Соусом Бальзамик наносят рисунок каплями.

Салат «Нисуаз»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Фасоль стручковая свежая мороженая	30	22,5/20 ¹
Маслины без косточек	15	15
Яйцо перепелиное	2 шт	23
Тунец консервированный	43	40
Картофель	130	97/30 ²
Помидоры черри красные	52	50
Фасоль белая консервированная	21	20
Лук резанец	3	2
Салатные листья	17	10
Соус:	-	40
Горчица Дижон	5	5
Сахар-песок	3	3
Масло оливковое	25	25
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Уксус винный белый	4	4
Чеснок свежий	2	1
Выход		1/208/40/2

¹ вес отварной фасоли

² вес очищенного отварного картофеля

Технология приготовления

Стручковую фасоль размораживают, отваривают несколько минут в подсоленной воде и затем сразу погружают в ледяную воду, чтобы она не потеряла цвет. Перед ее использованием вынимают и просушивают на салфетке. Маслины нарезают пополам. Яйца перепелиные отваривают вкрутую, охлаждают, очищают от скорлупы и нарезают на половинки. Тунец вынимают из рассола, разбирают на кусочки. Картофель отваривают в кожуре до готовности, вынимают, охлаждают, очищают и нарезают дольками. Помидоры черри промывают, обсушивают, нарезают на половинки. Белую консервированную фасоль откидывают на сито для стекания жидкости. Салатные листья тщательно промывают, обсушивают.

Для соуса смешивают и взбивают до однородной массы горчицу, сахар, масло оливковое, соль, перец ч.м., винный уксус и мелко нашинкованный чеснок.

На тарелку, по центру, укладывают листья салата, сверху кладут белую фасоль и маслины, затем нарезанный картофель, сверху кладут тунец, по бокам укладывают яйца перепелиные и нарезанные помидоры, поливают все соусом. Оформляют салат тонкими перьями лука резанца. Тарелку также украшают приготовленным соусом.

Лебедев Александр

4ТОП, 2013 г.

Закуска из морских гребешков с огуречным соусом и овощной лапшой

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Морские гребешки свежие мороженные	110	100/90 ¹
Масло оливковое	10	10
Семена зиры	0,12	0,12
Паприка сладкая молотая	0,01	0,01
Корица молотая	0,1	0,1
Соль	2	2
Соус:	-	83
Мята свежая	2	1
Йогурт греческий обезжиренный	50	50
Соль	2	2
Огурцы свежие	41	30
Овощная лапша:	-	84
Морковь	25	20
Огурец свежий	25	20 ²
Цукини	20	15
Перец сладкий	19	15
Сок лимона п/ф	-	4
Перец чили	4	3
Кинза (сушеная)	0,01	0,01
Оливковое масло	5	5
Семена кунжута	3	3
соль	2	2
Выход		1/95/84/83/3

¹вес обжаренных гребешков

² вес ошпаренных огурцов

Технология приготовления

Морские гребешки размораживают на воздухе, тщательно просушивают бумажным полотенцем, панируют в смеси размолотых семян зиры, паприки, корицы, соли и обжаривают до образования золотистой корочки с обеих сторон на оливковом масле.

Для соуса подготовленные листья мяты, йогурт и очищенные от семян свежие огурцы пробивают в блендере до образования однородной густой

массы. Делают соус непосредственно перед подачей блюда, чтобы тот не расслоился.

Для гарнира готовят овощную лапшу: морковь очищают, промывают, с помощью овощечистки снимают тонкие слейсы, те в свою очередь, нарезают вдоль в виде лапши.

Цукини также нарезают тонкой лапшой с помощью овощечистки.

Огурцы нарезают тонкими кружочками, ошпаривают и оставляют в кипятке 1-2 мин, а затем быстро перекладывают в ледяную воду для сохранения цвета. Готовые огурцы вынимают и обсушивают на бумажном полотенце.

Перец нарезают тонкой длинной соломкой.

Перец, цукини и морковь заправляют оливковым маслом, соком лимона, сушеной кинзой, солью и маринуют 5-10 мин.

При подаче на прямоугольную тарелку горками укладывают сначала салат из овощей, сверху посыпают семенами кунжута и тонкими ломтиками перца чили, рядом, по кругу, укладывают ошпаренные огурцы, сверху ставят обжаренные гребешки, поливают соусом огуречным и также посыпают семенами кунжута. И так должно получиться три порции овощной лапши и две порции гребешков.

Препелица София

4ТОП, 2015 г.

Салат «Парусник» с тунцом и перепелиными яйцами

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Тунец консервированный	105	100
Помидоры черри	37	35
Салат Лоло Россо	18	15
Салатный лист	15	11
Редис	23	20
Яйца перепелиные	4 шт	40
Багет	20	10 ¹
Паприка сушеная	2	2
Кунжут черный	2	2
Петрушка сушеная	2	2
Соус:	-	40
Горчица Дижон	5	5
Масло оливковое	20	20
Уксус винный светлый	5	5
Соевый соус классический	10	10
¹ вес обжаренного багета		

Выход:

1/227/40/2

Технология приготовления

Тунца вынимают из банки и откидывают на сито для стекания жидкости или масла. Тщательно растираю рыбную массу в «грубый» с кусочками паштет. Массу делят на 5 равных частей и скатывают шарики.

Помидоры черри промывают, обсушивают и нарезают пополам вдоль.

Салат Лоло Россо и салатный лист промывают, обсушивают и разбирают на мелкие листочки руками.

Редис промывают, отрезают корень и плодоножку, нарезают с помощью ножа с тонким лезвием в виде остроконечной ромашки.

Перепелиные яйца отваривают вкрутую, охлаждают, очищают и панируют по одному в сушеной петрушке, в кунжute и паприке, а одно яйцо оставляют не панированным (его разрезают пополам).

Багет предварительно замораживают на ночь. Затем с помощью слайсера нарезают тонкими ломтиками и обсушивают на пергаменте в духовом шкафу до хрустящей структуры и румяной корочки – чипс.

Для соуса смешивают горчицу, масло оливковое, уксус и соевый соус до однородной массы.

На тарелку выкладывают салатный микс, сверху шарики из тунца, перепелиные яйца и помидоры, поливают все соусом, украшают салат редисом и хлебными чипсами.

Шуваева Виктория

4ТОП, 2015 г.

Закуска «Клубничные роллы с семгой»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Рис для суши	50	50/100 ¹
Лосось слабосоленый	43	40
Водоросли Нори	1 лист	1 лист
Клубника свежая	25	23
Помидоры черри	22	20
Имбирь маринованный	20	20
Сыр Маскарпоне	40	40
Уксус рисовый	3	3
Сахар	2	2
Соль	1	1
Выход:	-	1/209/20

¹ вес отварного риса

Технология приготовления

Рис для суши отваривают в соответствии с указаниями на упаковке, готовый горячий рис заправляют уксусом, с растворенными в нем солью и сахаром.

Лосось очищают от кожи и нарезают брусочками.

Клубнику промывают, обсушивают, нарезают дольками или брусочками.

На бамбуковом коврике скручивают ролл. Для этого на лист Нори, с краю, выкладывают лист на весь лист, разравнивают его и приминают. С краю, по длине ролла, выливают из кондитерского мешка сыр, сверху кладут брусочки рыбы и лосося, закручивают плотно ролл, придавая форму колбаски. Готовый ролл разрезают на 8 частей очень острым ножом, смачивая водой при этом лезвие, чтобы ролл не прилипал.

Готовый ролл укладывают на тарелку в шахматном порядке, украшают половинками помидор черри и маринованным имбирем.

Климин Дмитрий

4ТОП, 2016 г.

Салат «Коралловый риф»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Креветки сыро мороженые	90	45/23 ¹
Кальмары сыро мороженые	74	52/30 ²
Огурец свежий	42	40
Лапша рисовая	15	12 ³
Манго свежее	23	20
Соус:	-	30
Майонез Провансаль	20	20
Лимонный сок п/ф	-	5
Соус «Хрен столовый»	5	5
Икра красная	8	8
Кунжут белый	1	1
Анютинны глазки	8	8
Съедобные цветы	4	4
Укроп (зелень)	3	2
¹ вес отварных очищенных креветок		
² вес отварных очищенных кальмаров		
³ вес жареной лапши		
Выход:	-	1/125/30/8/12/2/1

Технология приготовления

Креветки размораживают на воздухе, отваривают до готовности несколько минут в кипящей подсоленной воде, сливают, охлаждают, очищают от панциря и головы.

Кальмары размораживают, вынимают внутренности и хитиновую пластинку, закладывают в кипящую подсоленную воду, снимают с огня и оставляют на 5 мин. Воду сливают, кальмары очищают под струей холодной воды, охлаждают, нарезают соломкой.

Огурец промывают, срезают плодоножки, нарезают с помощью овощечистки вдоль плода длинными полосками.

Рисовую лапшу обжаривают в разогретом фритюре до полного вздутия изделий, таким образом, получатся извилистые фигуры, напоминающие кораллы.

Манго очищают, нарезают мякоть тонкой соломкой.

Для соуса смешивают майонез, лимонный сок и хрен до однородной консистенции.

Подготовленные продукты (кроме огурца и лапши) заправляют соусом и перемешивают.

На центр тарелки укладывают гастрономическое кольцо, по внутренней стенке выкладывают слайсы огурца, затем кладут замешанный салат, аккуратно снимают кольцо. Сверху выкладывают обжаренную лапшу.

Оформляют салат цветами, по краям выкладывают икру, веточки укропа и посыпают все кунжутом.

Мартин Мартин Анди

Салат

«Коралловый

риф»

Тар - тар из семги

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Семга слабосоленая	74	70
Корнишоны маринованные	21	20
Лук красный салатный	12	10
Огурцы свежие	17	15
Яйцо перепелиное	1 шт	12
Яблоко зеленое	23	20
Сок лимона п/ф	-	15
Салатный микс	8	8
Соевый соус	8	8
Бальзамический уксус	5	5
Соус Бальзамик	10	10
Съедобные цветы	5	5
Выход:		1/193/5

Технология приготовления

Слабосоленую семгу очищают от кожи, мякоть нарезают кубиками 0,5*0,5 см. Корнишоны откидывают на сито, срезают плодоножки, нарезают также мелкими кубиками.

Яблоки промывают, обсушивают, вырезают семенное гнездо, нарезают мелкими кубиками.

Салатный лук очищают, промывают, мелко шинкуют, если горчит, то промывают холодной водой или обдают быстро кипятком.

Яйцо перепелиное отваривают вкрутую, охлаждают, очищают.

Подготовленные продукты заправляют соком лимона, соевым соусом, бальзамическим уксусом и маринуют 5-8 мин.

Для подачи на тарелку наносят узор соусом Бальзамик, по центру ставят гастрономическое кольцо, через него выкладывают рыбный тар - тар, снимают кольцо, сверху, по кругу, внахлест, выкладывают нарезанный тонкими ломтиками свежий огурец, поверх него салатный микс и венчают композицию перепелиным яйцом. Оформляют готовый тар – тар съедобными цветами. При желании тар – тар можно подавать с пшеничными крутонами.

Кузнецова Ольга,

Закуска из морских гребешков-карри с жульеном из сельдерея, ананаса и яблок

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Морские гребешки сыро мороженные	125	113/90 ¹
Сельдерей корень	22	17
Ананас свежий	24	16
Яблоко зеленое	25	20
Майонез	15	15
Порошок карри	0,03	0,03
Масло оливковое	8	8
Соль	2	2
Мак	20	
Мелисса	2	1
Перец болгарский сладкий	7	5
Анютины глазки	8	8
Выход:	-	1/168/8/5/1

¹вес жареных гребешков

Технология приготовления

Гребешки размораживают на воздухе, обсушивают, солят, обваливают в порошке карри, обжаривают со всех сторон до золотистой корочки на разогретой с оливковым маслом сковороде.

Для жульена корень сельдерея промывают, очищают, нарезают тонкой соломкой. Ананас очищают и также нарезают тонкой соломкой.

Яблоки промывают, обсушивают, очищают от кожуры и семенного гнезда, мякоть нарезают тонкой соломкой. Подготовленные овощи и ананас заправляют майонезом и перемешивают. Перец болгарский промывают, срезают половину мякоти с кожуры, нарезают тонкой соломкой ту, что с кожурой. Для подачи на тарелку насыпают смесь морской соли и мака, поверх нее укладывают раковины морских гребешков (3 шт. на порцию), сверху кладут жульен, рядом, в раковинах с жульеном, кладут гребешки. Оформляют блюдо нарезанным перцем, веточками мелиссы и анютиными глазками.

Балахнина Анастасия
4ТОП, 2013 г.

Салат «Кахни» с утиной грудкой и фруктами

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Утиная грудка	100	80 ¹
Манго свежее	90	80
Виноград светлых сортов	62	60
Смесь салатных листьев	60	60
Соус Бальзамик п/ф	10	10
Миндальные лепестки	10	10
Физалис	1 шт	6
Бальзамическая карамель	10	10
Выход	-	1/315

¹ вес жареной утки

Технология приготовления

Утиную грудку промывают, обсушивают бумажным полотенцем, со стороны кожи делают ромбовидные надрезы (не прорезая при этом полностью до мяса), натирают грудку солью и перцем по вкусу. Затем подготовленную грудку обжаривают на разогретой сковороде, сначала кожей вниз до румяной корочки и вытапливания частично жира, затем также и с другой стороны. До готовности доводят мясо утки в духовом шкафу, 15 мин при 180-200 градусов. Готовой грудке дают «отдохнуть» для равномерного расхождения соков внутри мяса, затем разрезают поперек ломтиками шириной 3-4 мм.

Манго и виноград промывают, обсушивают. Плод манго очищают от кожуры, мякоть нарезают кубикам или ломтиками; виноград разрезают пополам и вынимают косточки. Смесь салатных листьев при необходимости промывают и обсушивают. Миндальные лепестки обжаривают на сковороде без масла или в духовом шкафу до золотистого цвета.

Для салата смешивают салатный микс, виноград, манго, заправляют бальзамическим соусом, перемешивают и укладывают на деревянной тарелке (доске для подачи), сверху посыпают миндальными лепестками, оформляют ягодой физалиса и поливают готовой бальзамической карамелью.

Гусева Татьяна
4ТОП, 2015 г.

Салат из жареной птицы с соусом из крыжовника

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Курица	280	262/105 ¹
Смесь салатных листьев	30	30
Виноград белый	22	20
Паприка сладкая	2	2
Масло растительное	8	8
Соус:	-	56
Крыжовник	30	30
Киви желтое	15	13
Лимонный сок п/ф	5	5
Масло оливковое	8	8
Выход:	-	1/211

¹ вес жареной птицы

Технология приготовления

Курицу разделяют на филе без кожи и костей. Филе солят, перчат и обваливают в паприке, затем обжаривают на разогретой сковороде с маслом до румяной корочки. Готовое филе охлаждают и нарезают поперек тонкими ломтиками.

Виноград промывают, обсушивают, нарезают пополам, вынимают крупные семечки.

Для соуса в блендере пробивают до получения однородной массы крыжовник, очищенное киви, лимонный сок и оливковое масло.

В миске смешивают салатный микс, виноград и половину соуса, перемешивают, выкладывают на середину тарелки, сбоку укладывают ломтики жареной птицы.

Рядом в соуснике отпускают оставшийся соус.

Кройман Илья

4ТОП, 2015 г.

Салат «Таверна»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе индейки	95	70 ¹
Салат руккола	15	15
Яблоко зеленое	34	30
Сок лимона п/ф	6	6
Майонез	15	15
Морская капуста	10	10
Лук порей	17	15
Малина свежая без плодоножки	18	18
Соус Бальзамик	10	10
Выход:	-	1/189

¹ вес отварной индейки

Технология приготовления

Филе индейки отваривают в подсоленной воде до готовности. Готовое филе охлаждают, нарезают поперек тонкими ломтиками, а затем соломкой.

Салат руккола перебирают, промывают, обсушивают.

Яблоко промывают, обсушивают, вырезают семенное гнездо, мякоть нарезают тонкой соломкой.

Морскую капусту (без рассола) смешивают с яблоками, майонезом и лимонным соком, перемешивают.

Лук порей нарезают тонкими перьями, а затем делают по краям разрезы в виде листьев.

На сервировочную тарелку наносят рисунок с помощью соуса Бальзамик, с краю ставят гастрономическое кольцо, первым слоем выкладывают нарезанную индейку, сверху смесь с морской капустой, поверх листья рукколы. Вынимают сервировочное кольцо, верхушку и края салата оформляют ягодой малины, в которую вставляют тонкие перья лука порея.

Думитраш Александр

Салат из куриных потрохов по-французски

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Сердечки куриные	58	58/40 ¹
Печень куриная	43	43/30 ²
Масло растительное	10	10
Семена тмина	0,4	0,4
Семена кумина (зира)	0,4	0,4
Гренки пшеничные п/ф	-	15
Салат Айсберг	25	20
Яблоки зеленые	20	17
Редис	16	14
Орехи грецкие	5	4
Лук салатный красный	12	10
Сок лимона п/ф	-	4
Горчица Дижон	8	8
Масло растительное	20	20
Зелень петрушки	2	1
Сыр Пармезан или Джугас	20	20/16 ³
Выход:	-	1/176/15/16/4

¹ вес отварных сердец

² вес жареной печени

³ вес готовых чипсов

Технология приготовления

Сердечки отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают, срезают сердечные трубочки вместе с верхней частью сердца, удаляют сгустки сварившейся крови. Подготовленные сердечки нарезают поперек кружочками.

Печень разрезают на две равные части, промывают, обсушивают, солят, перчат, посыпают семенами кумина и тмина, обжаривают на разогретой с маслом сковороде до румяной корочки, охлаждают, нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм.

Салат Айсберг промывают, обсушивают, нарезают шашками. Яблоки промывают, очищают семенное гнездо, мякоть нарезают тонкими ломтиками. Лук очищают, промывают, нарезают тонкой соломкой или кружочками. Подготовленную редис нарезают тонкими кружочками

Сыр Пармезан натирают на мелкой терке длинной соломкой, разделяют на 3 равные части, выкладывают в виде круга на лист пергамента слоем 2-3 мм в расстоянии друг от друга, запекают в духовом шкафу при 200 градусов до подрумянивания, вынимают, охлаждают.

Грецкие орехи перебирают и обсушивают в духовом шкафу несколько минут, охлаждают, снимают пленки, мелко рубят.

Для соуса пробивают в блендере растительное масло, горчицу, сок лимона, зелень петрушки, соль и перец по вкусу, до однородной массы.

Сердечки, печень, яблоки, редис, лук и салат Айсберг заправляют получившимся соусом, перемешивают, выкладывают на тарелку, сверху посыпают рублеными орехами и гренками (пшеничный хлеб нарезают кубиками 1,5*1,5 см, смазывают маслом и обсушивают в духовом шкафу до румяной корочки). Готовый салат оформляют чипсами из сыра и съедобными цветами.

*Мартин Мартин Анди
Обрубов Юрий
4ТОП, 2013 г.*

Салат с ростбифом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Вырезка говяжья	172	127/80 ¹
Масло растительное	10	10
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,02	0,02
Яблоко зеленое	18	15
Перец сладкий болгарский	34	30
Помидоры черри	16	15
Капуста Пекинская	21	15
Масло оливковое	15	15
Клюква свежая	10	10
Зелень петрушки	3	2
Выход:	-	1/182

¹ вес готового жареного мяса

Технология приготовления

Говяжьё вырезку очищают от пленок, промывают, обсушивают, натирают по всей поверхности солью и перцем, смазывают растительным маслом и обжаривают до золотистой корочки на разогретой сковороде, до готовности доводят в духовом шкафу.

Яблоко промывают, вырезают сердцевину, мякоть нарезают соломкой.

Перец сладкий разрезают пополам, вынимают плодоножку с семенами, промывают, нарезают тонкой соломкой. Помидоры промывают, нарезают на две половинки, вырезают плодоножку. Капусту пекинскую зачищают от потемневших листьев, промывают, нарезают соломкой.

Для заправки в бленде пробивают вместе клюкву с маслом и мясным соком от ростбифа до однородной массы.

Выкладка и оформление салата: сначала выкладывают по кругу «ромашкой» ломтики ростбифа, сверху устанавливают гастрономическое кольцо и кладут слоями: яблоки, перец, капусту, помидоры черри, поливают заправкой. Оформляют салат веточкой петрушки.

Препелица София

Винегрет с сырным кремом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	72	52
Свекла	48	38
Морковь	32	25
Огурцы соленые	47	38
Лук зеленый	10	9
Горошек зеленый (с/м)	20	20/15
Капуста цветная (с/м)	40	40/20
Каперсы	8	8
Багет пшеничный	40	40
Фритюрный жир	100	100
Сыр Маскарпоне	40	40
Лимон	15	15/5
Заправка:	-	30
Масло оливковое	20	20
Перец черный молотый	0,01	0,01
Горчица Дижонская	5	5
Уксус винный красный	4	4
Сахар-песок	3	3
Укроп (зелень)	5	4
Кинза (зелень)	5	4
Петрушка (зелень)	5	4
Брусника (с/м)	8	8
Выход	-	1/330

Технология приготовления

Овощи (картофель, свекла, морковь) отваривают до готовности, охлаждают, очищают. Морковь и картофель нарезают кружочками толщиной 3-4 мм, обжигают газовой горелкой.

Свеклу нарезают полудольками.

Огурцы нарезают тонкими слайсами вдоль и скручивают рулетиком.

Лук зеленый нарезают перьями длиной 4-6 см.

Горошек отваривают в подсоленной воде до мягкости, охлаждают в ледяной воде.

Капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, отваривают в подсоленной воде и охлаждают.

Багет рвут на кусочки разного размера, и обжарить во фритюре до золотистого цвета, остужают на бумажной салфетке.

Для крема Маскарпоне смешивают с соком отварной свеклы (свеклу натереть и выжать через ткань), добавить лимонный сок, соль, перец ч.м. Для заправки соединяют масло оливковое, горчицу, сахар, соль, перец, уксус винный.

Выкладка и оформление винегрета: первым слоем выкладывают, по центру тарелки, вдоль, кружочки картофеля, чередуя морковью, в шахматном порядке. Сверху укладывают свеклу, рулетики из огурцов, зеленый горошек и цветную капусту. Поливают все заправкой. Из кондитерского мешка с насадкой «звезда» выпускают сырный крем в форме безе, наверх каждого укладывают ягоду клюквы. Оформляют винегрет свежей зеленью трав, каперсам, перьями зеленого лука и капельками заправки.

*Трушин Андрей,
4ТОП, 2018 г.*



*Горячие закуски
и теплые салаты*

Пряные креветки в томатном соусе «Пронто»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Креветки очищенные с/м п/ф	50	50
Маринад:	-	-
Лимонный сок	10	10
Соевый соус	15	15
Соль, перец	2	2
Чеснок	8	8
Масло растительное	8	8
Масло сливочное	20	20
Розмарин зелень	2	2
Соус Пронто: 3 порции	-	350
Томаты в соб.соку	340 (300+40 сока том)	340
Лук репчатый	41	34
Перец болгар кр.	42	34
Масло оливковое	60	60
Сельдерей стебель	34	34
Чеснок	14	14
Сахар песок	34	34
Соль, перец	2	2
Гарнир:	-	12
Цукини	17	15
Масло сливочное	5	5
Каперсы	5	5
Зелень укропа	2	2
Микрозелень	1	1
Выход:	-	1/150

Технология приготовления

Креветки размораживают на воздухе, вырезают при необходимости кишку, промывают, обсушивают и маринуют в лимонном соке, соевом соусе, чесноке + соль и перец в течение 15 минут. Затем обжаривают на смеси растительного и сливочного масла с веточкой розмарина до готовности и непосредственного только перед подачей.

Соус Пронто: подготовленные овощи нарезают мелким кубиком и обжарить до готовности на оливковом масле, затем добавляют порубленные томаты без кожицы и сок томатный, тушат с добавлением воды при закрытой крышки до мягкости. Затем пробивают блендером, добавляют, соль, перец, сахар, доводят до кипения.

Гарнир: Цукини нарезать тонкими полосками с помощью ножа-экономки, затем нарезают лапшой и припускают в подсоленной воде со сливочным маслом 2 мин. Отставляют на салфетку.

Для подачи в глубокую тарелку наливают горячий соус, выкладывают овощную лапшу, сверху жареные креветки. Оформляют каперсами, листиками укропа и микрозеленью.

Сибирев Артем

4 ТОП, 2019 г.

Мартин Мартин Анди

Закуска «Чудо перчик»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Перец болгарский желтый	98	92
Томаты в собственном соку без кожицы	30	30
Оливковое масло	4	4
Сыр Фета	42	40
Яйцо куриное	½ шт	20
Зелень петрушки	3	2
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,04	0,04
Базилик свежий	3	2
Физалис	8	8
Розмарин сушеный	0,024	0,04
Выход:	-	1/170

Технология приготовления

Перец болгарский промывают, нарезают вдоль пополам, не задевая ветку плодоножки, вырезают аккуратно семена, не убирая зеленую часть, промывают, обсушивают.

Томаты измельчают блендером в однородную массу, добавляют измельченную зелень базилика, солят, перчат и прогревают до выпаривания половины томатного сока. Затем заправляют оливковым маслом.

Для начинки перца, сыр Фета откидывают на сито, сливают рассол. Сыр разминают до получения однородной массы без комков, добавляют куриное яйцо, измельченную зелень петрушки и взбивают миксером.

Подготовленный перец фаршируют получившейся сырной массой, кладут на порционную сковороду или противень, так чтобы перчик не перевернулся, запекают 15 минут при 180-190 градусов до легкого румянца поверхности.

При подачи, в глубокую тарелку наливают томатный соус, сверху кладут фаршированный перец. Украшают блюдо ягодой физалиса и зеленью петрушки.

*Шуваева Виктория
4ТОП, 2015 г.*

Сырная закуска «Смажек»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Сыр Сулугуни	150	150
Сухари панировочные (японская смесь) п/ф	80	80
Яйцо куриное	1 шт	40
Соль	3	3
Масло для фритюра	500	500
Соус чили с манго п/ф	-	30
Чили перец свежий	5	5
Манго свежее	17	17
Мята свежая	3	2
Выход:	-	1/250/30/17/5/2

Технология приготовления

Сыр нарезают треугольниками толщиной 2,5 см (5 шт на порцию) по 30 грамм. Каждый кусочек по отдельности смачивают во взбитых с солью яйцах, а затем в японской смеси панировочных сухарей (в их составе кукурузная мука и специи). Панированному сыру дают остыть несколько минут в холодильнике для лучшего схватывания панировки.

Затем подготовленные треугольники обжаривают в разогретом до 180 градусов растительном масле до румяной корочки. Готовый сыр выкладывают на бумажные салфетки для стекания жира.

Подают жареный сулугуни с готовым соусом чили с манго, ломтиком свежего манго, перчиком чили и веточкой мяты.

*Гусева Татьяна
4ТОП, 2015 г.*

Горячая груша с грецкими орехами и сыром «Камамбер»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Груша свежая твердых сортов	92	84/75 ¹
Орехи грецкие	21	20
Лимонный сок	4	4
Сыр Камамбер	45	40 ²
Перец чили свежий	5	4
Розмарин свежий	3	2
Оливковое масло	4	4
Мед цветочный	8	8
Гранат	15	8
Выход:	-	1/160

¹ вес обжаренной груши

² вес обжаренного сыра

Технология приготовления

Груши промывают, очищают от кожуры и семян (оставляют веточку для красоты), мякоть нарезают дольками (3 на порцию), сбрызгивают лимонным соком и обжаривают на разогретой сковороде - гриль с оливковым маслом, мелко нарезанным перцем чили, предварительно очищенным от семян и листьями розмарина 2-3 минуты. Затем добавляют 2 ст. л. Горячей воды и тушат еще 2-3 минуты.

Сыр нарезают ломтиками толщиной 2,5 см минимум и обжаривают на разогретой тефлоновой сковороде до румянца с обеих сторон. Делать это надо непосредственно перед подачей.

Для подачи в глубокую порционную посуду для закусок кладут обжаренные груши, сверху кладут обжаренный сыр, поливают сиропом от груш, посыпают тертым грецким орехом (предварительно обжаренным) и семенами ядрами граната.

Рябова Анна

Теплый салат из жареных груш со шпинатом и сыром «Дор Блю»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Груша свежая твердых сортов	92	84/75 ¹
Сыр Дор Блю	51	50
Шпинат свежий	56	50
Кедровые орехи	11	10
Лимонный сок	5	5
Оливковое масло	10	10
Бальзамический уксус	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход:	-	1/200

¹ вес обжаренной груши

Технология приготовления

Груши промывают, нарезают дольками (4 на порцию), обжаривают на разогретой сковороде - гриль 2-3 минуты. Делать это надо непосредственно перед подачей, чтобы они оставались теплыми.

Шпинат промывают, обсушивают, срезают грубые стебли.

Кедровые орехи обжаривают на сухой сковороде до румяной корочки.

Для салатной заправки смешивают до получения однородной массы оливковое масло, лимонный сок и бальзамический уксус.

При подаче на тарелку горкой выкладывают шпинат, по кругу выкладывают обжаренную грушу, сверху выкладывают раскрошенный сыр Дор Блю, посыпают все кедровыми орехами и черным перцем.

Закуска «Яйцо по - шотландски»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Яйцо куриное	1 шт.	40
Фарш:	-	-
Курица	183	88
Хлеб пшеничный	13	13
Молоко	20	20
Соль	2	2
Паприка сладкая	0,04	0,04
Укроп (зелень)	3	2
Сухари панировочные	30	30
Масса п/ф	-	195
Масло для фритюра	400	400
Масса жареного яйца	-	164
Руккола	21	20
Помидоры черри	21	20
Выход:	-	1/164/20/20

¹ вес обжаренной груши

Технология приготовления

Яйцо отваривают «вкрутую» или «в мешочек», охлаждают, очищают.

Для приготовления фарша, курицу разделяют от костей и жил, мякоть и кожу пропускают через мясорубку с добавлением замоченного в молоко хлеба, дважды. Готовый фарш солят и заправляют мелко нарубленным укропом и паприкой, перемешивают, выбивают до однородной консистенции. Из готового фарша формируют лепешку толщиной 1,5 см, в центр кладут яйцо, сворачивают его в фарш, стараюсь не оставлять швов.

Подготовленное яйцо обваливают в панировочных сухарях и обжаривают в разогретом до 180 градусов фритюре до золотистой корочки 3-5 минут. Готовое яйцо выкладывают на бумажное полотенце или салфетку для стекания жира. Вместо тарелки используют лист пергаменты с обожженными краями. На деревянную подставку укладывают «гнездом» солому, сверху кладут лист пергаменты, затем листья рукколы, сверху разрезанное пополам яйцо, рядом укладывают нарезанные на половинки помидоры черри.

Горячие блюда

из рыбы и морепродуктов

Кальмары, запеченные под молочным соусом с ананасами и картофелем «Пай»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Кальмары с/м	100	80
Картофель	190	190/120
Ананасы консервированные	-	25
Сыр Российский	4,3	4
Соус молочный:	-	100
Молоко	100	100
Масло сливочное	10	10
Мука пшеничная	10	10
Картофель пай:	-	20
Картофель	67	50/20
Томаты черри	1 шт	15
Зелень укропа	3	2
Икра из соевого соуса	2	2
Выход:	-	1/330/2/2

¹ вес готового отварного рассыпчатого риса

² вес готовой кукурузы

³ вес готового сладкого перца

Технология приготовления

Очищенные от внутренностей кальмары закидывают в кастрюлю с кипятком (не на плите!) и выдерживают в воде под крышкой 5 мин, вынимают, защищают от пленок под струей холодной воды, промывают, обсушивают, нарезают кольцами.

Подготовленный картофель отваривают в кожуре до готовности, очищают, охлаждают, нарезают кружками толщиной 3 мм.

Ананасы нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм. Сыр натирают на мелкой терке.

Для соуса: муку пассеруют на сливочном масле без изменения цвета, разводят горячим молоком, при необходимости протирают. Доводят до вкуса с добавлением соли и перца.

Для пая: картофель очищают, натирают на корейской терке в длину плода. Натертый картофель вымачивают несколько минут в холодной воде,

затем тщательно высушивают на полотенце или салфетке, затем обжаривают в разогретом жире до золотистой корочки. Солят.

Томаты черри с веточкой смазывают кисточкой растительным маслом и запекают в духовом шкафу 3-5 минут при температуре 180С.

На подготовленную раковину из-под гребешка выкладывают, по кругу, веером нарезанный картофель, сверху укладывают кальмары, поверх ананасы, заливают соусом, посыпают сыром и запекают 5 минут при температуре 190С до румяной корочки. Готовое блюдо отпускают на МСТ: по центру насыпают горкой морскую соль, сверху ставят ракушку, посыпают картофелем пай, оформляют томатом черри, икрой и зеленью.

Мартин Мартин Анди

Судак с пряным жульеном и луковым соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Судак	140	85/60 ¹
Соль, перец	2	2
Сливочное масло	20	20
Чеснок	4	4
Лимонная кожура п/ф	-	10
Гарнир 1: Пюре тыквенное	-	40
Тыква	85	65
Масло сливочное	5	5
Мед цветочный	5	5
Сливки 33%	8	8
Кукрукума	0,03	0,03
Мускатный орех	0,01	0,01
Соль, перец	3	3
Гарнир 2: Жульен	-	40
Морковь	25	20/15 ²
Сельдерей корень	28	20/15 ²
Лук-порей	15	15
Масло сливочное	15	15
Масло растительное	5	5
Соус соевый	10	10
Тмин	1	1
Соус: 40	-	40
Лук зеленый (перья)	30	30
Сливочное масло	10	10
Сливки 22%	30	30
Соль	2	2
Гарнир 3:	-	7
Перец сладкий красный	12	8/6
Масло растительное	2	2
Тимьян сушеный	0,03	0,03
Микрозелень	2	2
Выход:	-	1/60/40/40/40/7/2
¹ вес жареной рыбы		
² вес жареных овощей		

Технология приготовления

Судак разделывают на филе с кожей без костей. Нарезают на порционными куски под углом по диагонали, делают надрезы кожи поперек

филе на глубину 2-3 мм. Солят, перчат. Обжаривают на сливочном масле, на пергаменте с чесноком и кожурой лимона до золотистой корочки. До готовности довести в духовом шкафу при необходимости.

Для пюре: Тыкву очищают, крупно нарезают, запекают в духовом шкафу до готовности с медом, сливочным маслом, солью и перцем. Тыкву измельчают в миксере с добавлением сливок и шафрана, доводят до вкуса.

Жульен: Подготовленные овощи нарезают 5 см в длину и не больше 2 мм в толщину (с помощью овощечистки), обжаривают на растопленном масле с тмином и соевым соусом.

Лук порей нарезают кольцами и запекают до готовности.

Соус: зеленый лук мелко нарезают, обжаривают на сливочном масле до мягкости (но не румянить), добавляют сливки и тушат до мягкости лука, пробивают блендером до однородной текстуры, солят, перчат, доводят до кипения.

Гарнир 3: подготовленный перец болгарский нарезают с помощью выемки (капля) и запекают с добавлением масла и тимьяна.

Для подачи на тарелку наносят узор соусом, поверх укладывают пряный жульен, сверху аккуратно укладывают филе рыбы кожей вверх. С помощью дозатора выпускают каплями разного объема тыквенное пюре.

Оформляют блюдо печеным перцем и микрозеленью.

*Сибирев Артем
4ТОП, 2019 г.*

Мартин Мартин Анди

Семга в медово-соевой карамели с шафрановым рисом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Семга готовое филе без костей с кожей	180	180
Соевый соус	20	20
Мед цветочный	20	20
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Лимонный сок	8	8
Масло оливковое	10	10
Рис шафрановый:	-	120
Рис длиннозерный	50	50/80 ¹
Вода для риса	70	70
Кукуруза консервированная	31	30/28 ²
Перец сладкий красный	34	27/21 ³
Соль	3	3
Шафран	0,02	0,02
Масло оливковое	15	15
Лимон	21	20
Съедобные цветы		
Выход:	-	1/164/20/20

¹ вес готового отварного рассыпчатого риса

² вес готовой кукурузы

³ вес готового сладкого перца

Технология приготовления

Подготовленное филе семги нарезают поперек прямоугольными стейками, солят, перчат и маринуют 10-15 минут. Для маринада смешивают соевый соус, мед цветочный, лимонный сок и оливковое масло.

Маринованные стейки обжаривают с двух сторон до золотисто-карамельной корочки на разогретой сковороде с антипригарным покрытием. До готовности рыбу доводят в духовом шкафу. Маринад используют, как соус, предварительно прокипятив его.

Для гарнира, в разогретой кастрюле с толстым дном, на оливковом масле (70% от нормы) обжаривают нарезанный мелким кубиком (0,5*0,5 см)

сладкий перец вместе со сладкой кукурузой (без жидкости) в течение 5 минут, затем добавляют промытый рис и продолжают обжаривать, помешивая, еще 5 минут.

После обжарки аккуратно вливают крутой кипяток, дают закипеть продуктам в воде, вливают шафран, настоянный в оставшемся масле, перемешивают, закрывают крышкой и ставят в духовой шкаф на 20-25 минут до готовности риса.

Готовому рису дают настояться 3-4 минуты, предварительно разрыхлив его вилкой.

При подаче на центр тарелки ставят сервировочное кольцо, в него выкладывают готовый гарнир, снимают его, сверху кладут готовое карамельное филе, украшают блюдо долькой лимона и съедобными цветами. По бокам блюдо поливают карамельным соусом.

*Лыхно Татьяна
4ТОП, 2013 г.*

Мартин Мартин Анди

Рагу из кальмаров

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Кальмары	120	100
Перец сладкий	14,6	11
Томаты черри без ветки	15	15
Томаты	22	20
Лук репчатый	13	11
Сельдерей (корень)	27	22
Картофель	190	120
Оливковое масло	30	30
Тимьян (зелень)	3	2
Базилик зеленый	6	5
Соль	5	5
Перец черный молотый	1	1
Масло растительное	10	10
Выход:	-	1/300

Технология приготовления

Кальмары потрошат, зачищают внутренние и наружные пленки, нарезают кольцами шириной 0,5 см, солят, перчат и быстро обжаривают на разогретой сковороде с маслом оливковым.

Перец сладкий очищают от семян, репчатый лук очищают, промывают; овощи нарезают мелкими кубиками и обжаривают на оливковом масле до полуготовности, добавляют мелко рубленые томаты, немного воды и тушат до готовности овощей, за 3 минуты до готовности добавляют нарезанный тимьян. Сельдерей и картофель очищают, промывают, нарезают средники кубиками и обжаривают на разогретой сковороде до золотистой корочки.

В сотейник складывают жареные картофель и сельдерей, жареные кальмары, нарезанные половинками томаты черри, соус томатный и тушат до готовности в течение 5-8 минут на тихом огне. Доводят до вкуса.

Зеленый базилик промывают, тщательно обсушивают и обжаривают в растительном масле до прозрачности, оставляют на салфетку.

Отпускают рагу в глубокой тарелке, оформив базиликом.

Зенковская Екатерина
ЗТОП, 2019 г.

Дорада, запеченная с томатами и маслинами, на подушке из шпинатного крема

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Дорада потрошенная цельная тушка	350	350
Помидоры черри на веточке	60	60
Маслины без косточек	32	30
Чеснок	8	6
Масло оливковое	30	30
Соль	3	3
Перец черный молотый	0,02	0,02
Шпинатный крем:		
Шпинат свежий	70	68
Лук репчатый	30	20/14 ¹
Масло оливковое	10	10
Сливки 33%	30	30
Соль	3	3
Перец черный молотый	0,02	0,02
Укроп свежий	5	4
Лимон	24	22
Выход:	-	1/400/100/22/4

¹ вес готового жареного лука

Технология приготовления

Цельную тушку без чешуи укладывают на филе, вдоль головы, по жабрам, делают надрез до позвоночника, затем вдоль тушки, чуть выше основания грудного плавника, от головы до хвоста, делают надрез мякоти до позвоночника. Аккуратно, острым ножом раскрывают филе по разные стороны в виде раскрытой «книжки».

С помощью ножниц срезают позвоночник у головы и у хвоста, вынимают его. Подготовленную таким образом рыбу, изнутри солят и перчат. Во внутрь закладывают промытые томаты черри, маслины и очищенные зубчики чеснока, поливают оливковым маслом.

Рыбы укладывают на пергаментную бумагу и запекают в духовом шкафу 15 минут при температуре 200 градусов.

Для крема очищают и промывают репчатый лук, пассеруют до полуготовности на разогретой с маслом сковороде, затем в нее добавляют подготовленные листья шпината и обжаривают все вместе до уменьшения объема листьев в 1,5 раза, заливают сливками и кипятят 3-4 минуты. Массу протирают, солят, перчат и снова доводят до кипения.

Для подачи на тарелку наливают шпинатный крем, сверху выкладывают готовую рыбу, украшают блюдо долькой лимона и веточками укропа.

*Прозорова Александра
4ТОП, 2015 г.*

Тельное из судака с сырным картофельным пюре и клюквенным киселем

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Судак (тушка)	167	80
Хлеб пшеничный	24	24
Молоко	32	32
Фарш:	-	42
Лук репчатый	40	37/17 ¹
Масло растительное	5	5
Грибы белые свежие	26	20/15 ²
Яйца куриные	¼ шт	10
Сухари панировочные	2	2
Панировка:		
Яйца куриные	¼ шт	10
Сухари панировочные	10	10
Масса п/ф:	-	2 шт/194
Масло растительное	14	14
Сырное картофельное пюре:	-	120
Картофель	111	83
Молоко	16	15
Сливочное масло	6	6
Сыр сливочный	20	20
Клюквенный кисель:	-	40
Клюква	7	7
Сахар	6,4	6,4
Крахмал картофельный	2	2
Вода	35	35
Огурец свежий	22	20
Укроп (зелень)		
Выход:	-	1/160/115/40/20/2

¹ вес пассерованного лука

² вес жареных отварных грибов

Технология приготовления

Подготовленную тушку судака потрошат, промывают, обсушивают и пластуют на филе без кожи и костей. Мякоть пропускают через мясорубку с добавлением заранее замоченного в молоке и отжатым хлебом. Массу солят, перчат, перемешивают и выбивают.

Для фарша лук репчатый нарезают мелким кубиком и пассеруют. Подготовленные белые грибы отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками. Лук смешивают с грибами, добавляют сухари и мелко рубленное отварное яйцо. Массу перемешивают, при необходимости солят и перчат.

Разделявают тельное при помощи смоченной полотняной салфетки. Рыбной котлетной массе придают форму лепешек толщиной 1 см. На середину каждой лепешки (2 на порцию) укладывают фарш, складывают лепешки вдвое, придают им форму полумесяца. Сформированные изделия панируют в сухарях, жарят во фритюре, затем ставят в духовой шкаф на 4-5 минут.

Для пюре очищенный и промытый картофель закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности, сливают воду, картофель просушивают, пюрируют с добавлением кипяченого молока, растопленного сливочного масла, в конце вмешивают сливочный сыр.

Для киселя сначала из ягод выжимают сок. Мезгу заливают водой и варят несколько минут, процеживают, добавляют сахар, прогревают, вводят тонкой струйкой, постоянно помешивая, разведенный в холодной воде крахмал, заваривают кисель. В конце добавляют ягодный сок и снова прогревают.

При подаче на тарелку наносят рисунок ягодным киселем; из пюре формируют с помощью двух столовых ложек кнелли и в шахматном порядке выкладывают на кисель, рядом укладывают тельное, гарнируют тонкими слайсами свежего огурца, оформляют зеленью укропа и ягодами клюквы.

Горбунов Александр, Горбунов Дмитрий

ЗТОП, 2019 г.

Филе семги с тушеной в соусе Бешамель брокколи в слоеной тарталетке

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе семги п/ф	180	180/150 ¹
Брокколи свежее	103	55/50
Мука пшеничная	2	2
Сливочное масло	2	2
Сливки 25%	30	30
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Слоеное тесто п/ф	-	50
Масло оливковое	10	10
Базилик свежий	3	2
Лимон	32	30
Огурец свежий	10	8
Апельсин	9	8
Редис	10	8
Тимьян свежий	3	2
Помидоры черри	16	15
Выход:	-	1/150/120/12/30/35/2

¹ вес готовой рыбы

Технология приготовления

Подготовленное филе семги без костей с кожей нарезают прямоугольными стейками, солят, перчат и обжаривают со всех сторон на разогретой сковороде-гриль до золотистой корочки, до готовности доводят в духовом шкафу.

Для гарнира готовое слоеное тесто раскатывают в прямоугольный пласт шириной 5-6 см. Обматывают им гастрономическое кольцо диаметром 6 см и выпекают до готовности в духовом шкафу при 160-180 градусов. Готовую тарталетку остывают.

Брокколи разбирают на соцветия, промывают, грубые стебли не используют, отваривают в кипящей подсоленной воде до готовности.

Отдельно растапливают сливочное масло, кладут в нее муку и пассеруют до светло-кремового оттенка муки и появления орехового запаха. Мучную пассеровку (Ру) охлаждают до 60 градусов, заливают теплыми сливками, размешивают венчиком и доводят до кипения на тихом огне, кипятят до полного растворения все составляющих, чтобы не было комков.

Отдельно пробивают в блендере оливковое масло и свежий базилик.

Для подачи, на тарелку наносят кистью узор из базиликового масла, сверху кладут рыбу, рядом ставят тарталетку, в нее кладут брокколи, заливают их соусом Бешамель. Оформляют блюдо тонкими свернутыми ломтиками свежего огурца, кружочками редиса, ломтиками апельсина, дольками черри и жареным на гриле до темных подпалин лимоном, веточками тимьяна.

Рябова Анна

4ТОП, 2016 г.

Филе лосося с птитимом, луковым жульеном и яйцом-пашот

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе лосося без костей п/ф	-	120
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,03	0,03
Масло оливковое	15	15
Сливки 30%	20	20
Сыр Пармезан	4	3
Лимонный сок п/ф	-	20
Гарнир1: Птитим с овощами	-	150
Птитим	50	50/100 ¹
Вода	100	100
Перец сладкийкрасный	20	15
Перец сладкий желтый	20	15
Перец сладкий оранжевый	20	15
Масло сливочное	10	10

Соль	5	5
Куркума	1	1
Гарнир 2: Луковый жульен	-	50
Лук-порей	36	30
Лук репчатый	34	30
Масло сливочное	10	10
Сливки 22%	20	20
Соевый соус	5	5
Яйцо куриное	1 шт	40
Уксус 3%ый	10	10
Выход:	-	1/120/150/50/30

¹ вес отварного птитима

Технология приготовления

Подготовленное филе лосося без костей с кожей нарезают прямоугольными стейками, маринуют в смеси оливкового масла, лимонного сока, соли перца в течение 5-10 минут. Затем обжаривают на разогретой сковороде, сначала до корочки со стороны кожи, затем с другой стороны. До готовности доводят в духовом шкафу, предварительно полив соусом из проваренного со сливками сыра пармезана.

Для первого гарнира птитим отваривают в кипящей подсоленной воде с куркумой до готовности. Сладкие перцы очищают от семян, промывают, нарезают мелким кубиком и обжаривают до готовности. Затем смешивают их с птитимом и прогревают со сливочным маслом.

Луковый жульен: лук репчатый очищают, промывают, нарезают соломкой; белую часть лука-порея нарезают тонкими кружочками по диагонали. Лук обжаривают на сливочном масле до полуготовности, добавляют сливки, соль, перец и тушат до готовности.

Для пашот, яйцо (желательно диетическое) тщательно промывают, выпускают в миску для проверки качества. Отдельно ставят кастрюлю с водой, добавляют уксус и соль, доводят до кипения, ложкой прокручивают воронку в воде, аккуратно вливают яйцо и варят 2 минуты. Излишки белковой бахромы срезают. Яйцо выкладывают на салфетку.

На подогретую тарелку через гастрономическое кольцо выкладывают птитим, сверху укладывают обжаренную рыю, рядом наливают жульен, сверху кладут яйцо-пашот. Оформить блюдо можно семенами мака и луковыми чипсами.

Константинов Андрей,
4ТОП 2019

Запеченная Дорада с булгуром, печеным цукини и домашним соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Дорада (тушка) п/ф	-	300/195
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,03	0,03
Тимьян свежий	5	5
Оливковое масло	10	10
Булгур	75	75/150
Сливки 22%	20	20
Цукини	80	75/50
Смесь прованских трав (сушеная)	2	2
Масло сливочное	15	15
Соус домашний:	-	50
Вода	30	30
Масло оливковое	2	2
Мука пшеничная	2	2
Морковь	4	3
Лук репчатый	5	4
Томатное пюре	15	15
Сахар	3	3
Соль	1	1
Укроп (зелень)	3	2
лимон	50	50
Выход:	-	1/195/150/50/2

Технология приготовления

Тушку Дорада зачищают, тщательно промывают, при необходимости срезают жабры. Изнутри тушку солят, перчат. В брюшко вкладывают тимьян. Рыбу смазывают оливковым маслом, заворачивают в конверт из фольги или папильот из пергаменты и запекают до готовности (готовности легко определяется по побелевшим глазам рыбы). Тимьян оставляют в брюшке.

Для гарнира булгур отваривают в кипящей подсоленной воде или рыбном бульоне до готовности, за 5 -8 минут до готовности вливают сливки и полностью выпаривают. Доводят до вкуса.

Цукини промывают, обсушивают, нарезают брусочками длиной 6-7 см, солят, посыпают прованскими травами, растопленным сливочным маслом, обваливают в пряной смеси и запекают до золотистой корочки при температуре не ниже 220⁰С.

Соус: на разогретой сковороде пассеруют мелко нарезанные морковь и репчатый лук, добавляют томатное пюре, вместе прогревают 2-3 минуты, добавляют горячую воду (50%) и тушат до готовности овощей. Соус протирают горячим, добавляют сахар, соль, белый соус (50% оставшейся воды плюс пассерованная мука) и доводят до кипения.

На тарелку выкладывают булгур, сверху укладывают запеченную рыбу, рядом выкладывают цукини и подпеченный на горячей сковороде лимон. Оформляют блюдо зеленью укропа.

*Кукушкина Анастасия,
4ТОП, 2019 г.*

Горячие блюда из мяса

Свиная корейка с овощами гриль, сальсой и дуэтом соусов

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Корейка на кости п/ф	200	175+20/150+20 ¹
Соль	8	8
Перец черный молотый	1	1
Масло растительное	10	10
Сальса:	-	125
Томаты черри	60	60
Перец сладкий	36	30
Лук красный	30	26
Мята (зелень)	3	2
Уксус винный красный	10	10
Кинза (зелень)	3	2
Цукини	55	50/40 ²
Масло оливковое	10	10
Соус «Барбекю» п/ф	-	30
Соус «Чесночный» п/ф	-	30
Выход:	-	1/170/125/40/30/30

¹ вес готового жареного мяса

² вес жареного цукини

Технология приготовления

Корейки зачищают от позвоночных костей и плотных жировых прослоек. Мясо промывают, обсушивают, натирают солью и перцем. Обжаривают на сильно разогретой сковороде с маслом до золотистой корочки. До готовности доводят в духовом шкафу. Главное - свинину готовить перед подачей, так как мясо корейки суховата и при подачи проверяют готовность жира и отсутствие крови у кости.

Цукини нарезают кружками толщиной 0,5-1 см и обжаривают на сковороде в течение 2-3 минут с двух сторон.

Сальса: томаты разрезают пополам или дольками, подготовленный перец сладкий нарезают кубиками или ромбиками, лук красный – соломкой или полукольцами. Овощи смешивают, заправляют уксусом, сахаром,

измельченной зеленью кинзы и мяты, перемешивают, дают настояться 5-10 минут.

Вместо обычной тарелки для подачи используют деревянную доску. На нее укладывают пергаментную газету, на нее кладут цукини, сверху сальсу и корейку. Отдельно в соусниках отпускают дуэт соусов.

Думиника Федор

4ТОП, 2019г.

Бифштекс рубленый с картофельным gratin, печеными овощами, яйцом-пашот и сливочным соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Бифштекс п/ф:	1 порция	
Говядина (лопатка)	155	114
Шпик свиной	11	10
Молоко	10,5	10,5
Бекон с/к	23	23
Соус ворчестер	2	2
Перец ч.м тимьян	0,02+1	0,02+1
Масло растительное	20	20
1 Гарнир: Гратен	1 порция	
Картофель	132	90
Сыр Гауда	15	15
Сливки 22 %	40	40
Соль, перец	5+1	5+1
2 Гарнир: Овощи печ.	3 порции	
Перец желтый	34	30
Перец красный	24	20
Чеснок	10	10
Брокколи	40	30
Шампиньоны свежие	42	40
Цукини	32	30
Оливковое масло	30	30
Соль, перец	5+1	5+1
Тимьян зелень	2	2
Соус сливочный	3 порции	
Перец сладкий	54	50
Лук репчатый	54	50

Сливки 22%	210	210
Горчица дижонская	10	10
Соль, перец.	5	5
Карри	2	2
Вино белое сухое	40	40
Яйцо куриное	1 шт	40
Уксус 9%	30	30
микрозелень	2	2
Выход:	-	1/100/90/40/40

Технология приготовления

Бифштекс: Мясо говядины (лопатку) зачищают от плотных жил, нарезают произвольно, пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют нарезанный мелким кубиком шпик, бекон, молоко, соль, перец, соус ворчестер и вымешивают до однородной массы. Формуют через кольцо бифштекс толщиной 2-2.5 см и охлаждают минимум 15-20 минут, затем обжаривают до золотистой корочки с двух сторон и доводят в духовом шкафу до температуры внутри 75С.

1 Гарнир: Картофель очищают, нарезать очень тонкими слайсами, промывают, обсушивают, выкладывают в форму, слоями, с мелко натертым сыром и сливками, плюс соль и перец, закрывают фольгой. Запекают до готовности при температуре 200 С. За 3 – 5 мин раскрывают gratin и посыпать сыром для румяной корочки.

2 Гарнир: Перцы нарезают треугольниками, томаты черри-попалам (1 шт) и 1 оставить целиком, брокколи разбирают на соцветия, шампиньоны нарезают дольками (не мелкими), цуккини – кольцами шириной 1,5 см, затем треугольными ломтиками. Подготовленные овощи заправляют маслом и запекают в духовом шкафу в течение 10 минут при температуре 200 градусов. Должны получиться аль-денте.

Соус сливочный: перец болгарский желтый и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле до готовности, добавляют

сливки, соль, перец, карри, тимьян, горчицу и доводят до кипения. Пробивают блендером до однородной массы. Доводят до вкуса.

Яйцо-пашот готовят классическим образом, выпустив яйцо в воронку кипящей воды с уксусом и варят в течение 3 минут. Готовое яйцо сушат на бумажном полотенце, срезают излишки белковой бохромы.

Для подачи на тарелку через гастрономическое кольцо выливают соус, сверху кладут картофельный гратен, поверх кладут бифштекс, сверху аккуратно кладут яйцо. Вокруг соуса выкладывают в шахматном порядке разноцветные овощи, острым ножом подрезают яйцо, чтобы стекал желток. Оформляют блюдо микрозеленью.

*Сибирев Артем
4ТОП, 2019г.*

Мартин Мартин Анди

Филе в беконе с овощами гриль и соусом Пронто

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Вырезка говяжья	324	238/150 ¹
Горчица Дижон	5	5
Соус Бальзамик п/ф	4	4
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Помидоры свежие	100	90/60 ²
Перец сладкий	36	30
Бекон	20	20/15 ³
Лук репчатый	47	40/20 ⁴
Розмарин свежий	5	5
Крахмал картофельный	5	5
Бульон говяжий п/ф	-	100/40 ⁵
Баклажаны	66	63/50 ⁶
Масло растительное	20	20
Чеснок	10	8
Выход:	-	1/165/120/75/5

¹ вес готового жареного мяса

² вес томатов без кожи и семян

³ вес жареного бекона

⁴ вес жареного лука

⁵ вес жареных баклажан

Технология приготовления

Вырезку зачищают от жил и пленок, из средней части нарезают порционный кусок, солят, перчат, смазывают смесью горчицы и соуса Бальзамик, заворачивают по диаметру полосками бекона (для удобства бекон можно зафиксировать шпагатом или проколоть зубочистками) и обжаривают на сильно разогретой с растительным маслом сковороде – гриль до золотистых полосок. До готовности доводят мясо в духовом шкафу.

Для соуса Пронто помидоры ошпаривают кипятком несколько минут, снимают кожу, разрезают на половинки, вынимают семена, мякоть нарезают кубиком 0,5*0,5см и обжаривают вместе с репчатый луком, нарезанным мелким кубиком до мягкости овощей. За 4-5 мин до готовности овощей

добавляют разведенный в холодном бульоне крахмал, доводят до кипения, уваривают в половину, солят, перчат и заправляют давленным чесноком. По желанию можно добавить сушеные или свежие травы.

Для гарнира баклажаны нарезают кружочками, солят, дают настояться 10 минут для выделения горечи, промачивают салфеткой и обжаривают на гриле вместе с полосками красного сладкого перца до темных подпалин.

Для подачи на центр тарелки наливают соус, сверху кладут филе, сбоку укладывают обжаренные овощи. Украшают блюдо веточкой розмарина.

*Кузнецова Ольга,
4ТОП, 2013г.*

Бефстроганов с солеными огурцами и зефирным картофельным пюре

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Телятина (вырезка)	216	159/75 ¹
Лук репчатый	57	48/24
Огурцы соленые	17	15
Бекон	12	12/6 ²
Масло растительное	15	15
Соус:	-	50
Мука пшеничная	6	6
Сметана 15%	40	40
Кетчуп	8	8
Зефирное пюре:	-	150
Картофель	165	124
Молоко	23,5	23
Сливочное масло	10	10
Яйцо куриное (желток)	30	30
Ягоды черной смородины	8	8
Укроп (зелень)	3	2
Оливковое масло	3	3
Выход:	-	1/170/150/8/5

¹ вес готового жареного мяса

² вес жареного бекона

Технология приготовления

Вырезку зачищают от жил и пленок, нарезают широкими кусками, отбивают до толщины 5-8 мм и нарезают брусочками длиной 30-40 мм массой по 5-7 г. Полученные кусочки кладут ровным слоем на разогретую сковороду с беконом, солят, перчат и обжаривают 3 минуты, постоянно помешивая, на сильном огне.

Лук очищают, нарезают соломкой и пассеруют до готовности.

Огурцы при необходимости очищают от кожицы и крупных семян, нарезают тонкой соломкой.

Соус: муку просеивают, пассеруют на сухой сковороде до изменения цвета (кремовый), заливают кипяченой сметаной, кетчупом, прогревают, доводят до кипения.

Обжаренное мясо соединяют с соусом, овощами, доводят до кипения.

Зефирное пюре:

Картофель очищают, промывают, нарезают на 4 части, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Воду сливают, картофель обсушивают в кастрюле до полного испарения жидкости, слегка разминают, добавляют горячее молоко и сливочное масло, пюрируют и протирают. В остывший до 40 градусов картофель вводят яичный желток, перемешивают. Через кондитерский мешок с насадкой «звезда» выпускают на пергамент «зефиры» разного размера и выпекают при температуре 200 градусов 5 минут до румяной корочки.

При подаче в глубокую тарелку «шляпа» выкладывают бефстроганов, вокруг укладывают «зефиры», оформляют ягодами смородины, веточками укропа и сбрызгивают оливковым маслом. Края тарелки тоже оформляют гарниром.

*Седов Александр,
Давтян Гайк
2ТОП, 2019г.*



Шашлык из свинины с запеченным пряным картофелем, свежими овощами и «звездным» соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Свинина (корейка)	173	147/100 ¹
Лук репчатый	30	25
Уксус 3%ый	15	15
Соус:	-	20
Кетчуп	15	15
Коньяк	5	5
Картофель запеченный:	-	100
Картофель	193	145
Масло растительное	10	10
Прованские травы сушеные	1	1
Гарнир 2:		
Томаты свежие	118	100
Огурцы свежие	22	20
Лук зеленый	15	10
Лук репчатый маринованный	-	10
Укроп, петрушка (зелень)	4	3
Выход:	-	1/100/100/140/3

¹ вес готового жареного мяса

Технология приготовления

Свинины нарезают поперек волокон кубиками по 30-40 г (3-4 куса на порцию), посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют сырой крупно рубленый репчатый лук, перемешивают, слегка приминая мясо, ставят в холодное место на 4-6 часов. Подготовленное мясо нанизывают на шпажку и обжаривают на открытом огне или сковороде гриль до готовности.

Картофель очищают, промывают, нарезают дольками, сбрызгивают маслом, посыпают травами, солью и запекают в духовом шкафу при температуре 180-200 градусов до румяной корочки и готовности картофеля.

Овощи тщательно промывают, обсушивают и фигурно нарезают.

Для соуса кетчуп смешивают с коньяком (коньяк можно заранее прогреть, чтобы избавиться от спирта).

Для подачи на тарелку укладывают картофель, поверх шашлык на шпажке, сверху посыпаю маринованным луком. Рядом поливают соус (можно подать отдельно в соуснике), гарнируют свежими овощами, оформляют зеленью.

*Волков Алексей,
Заикина Людмила
2ТОП, 2019г.*



Телячья вырезка с грибным гарниром

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Телятина (вырезка)	431	317/200 ¹
Масло оливковое	40	40
Масло сливочное	20	20
Фасоль белая консервированная	30	30
Лук зеленый	15	12
Грибы шампиньоны свежие	45	40/20 ²
Помидоры черри	25	22
Чеснок свежий	5	3
Бекон	12	12
Клубника	15	14
Салат руккола	2	2
Выход:	-	1/200/100/14/2

¹ вес готового жареного мяса

² вес жареных шампиньонов

Технология приготовления

Вырезку зачищают от жил и пленок, из средней части нарезают порционные куски (2 на порцию), солят, перчат, смазывают оливковым маслом (50% от массы) и маринуют 20 минут. Затем мясо обжаривают на разогретой со сливочным маслом сковороде до золотистой корочки с двух сторон. До готовности доводят в жарочном шкафу.

Фасоль сливают через сито от лишней жидкости. Лук зеленый очищают, промывают, нарезают колечками толщиной 0,2-0,3 см. Грибы очищают от остатков грибницы и другого сора, при необходимости зачищают шляпку. Нарезают тонкими ломтиками. Помидоры промывают, разрезают пополам, вырезают плодоножку, нарезают дольками. Чеснок очищают, мелку шикуют. На разогретой с оливковым маслом сковороде обжаривают шампиньоны и мелко нарезанный бекон до полного испарения влаги из них и поджаристой корочки, добавляют нарезанные помидоры, чеснок, лук зеленый, фасоль и обжаривают все еще 5-8 минут.

При подаче на тарелку укладывают по центру гарнир, сверху кладут обжаренное мясо, оформляют блюдо рукколой и свежей клубникой.



Климин Дмитрий
4ТОП, 2016г.

Овощные завитки с аджикой под сырной корочкой

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Фарш комбинированный (говядина, свинина)	-	220
Лук репчатый	50	45
Аджика	-	50
Кабачковая икра п/ф	-	30
Томатное пюре	20	20
Кабачки	83	73
Масло растительное	15	15
Соль	6	6
Перец черный молотый	0,01	0,01
Чеснок	15	10
Сыр Российский	23	20
Петрушка (зелень)		
Выход:	-	1/330/

¹ вес готового жареного мяса

Технология приготовления

Фарш заправляют солью, перцем, аджикой, кабачковой икрой, пассерованным томатным пюре и мелко нарезанным пассерованным репчатым луком, тщательно перемешивают до однородной массы и смешивания всех частей.

Кабачки промывают, обсушивают, нарезают длинными слайсами во всю ширину плода толщиной 0,2-0,3 см. Каждый слайс промазывают получившейся мясоовощной смесью и скручивают рулеты (завитки).

Подучившиеся п/ф укладывают в порционную посуду для запекания (желательно плотно друг к другу), сверху посыпают мелко нарубленным чесноком, сбрызгивают растительным маслом и запекают при температуре 180-200 градусов 20-25 минут, за 5 минут до готовности посыпают тертым сыром.

При подаче блюдо подают в глубокой тарелке-шляпа, полив его выделившимся соком и оформив зеленью петрушки. При желании отдельно можно подать соус «Сметана».

*Маныч Вера
2ТОП, 2019г.*



Филе Миньон с салатом из свежих овощей и соусом из крыжовника

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Вырезка говяжья (средняя часть)	250	183/115 ¹
Соль	3	3
Перец черный свежее молотый	0,02	0,02
Масло оливковое	12	12
Смесь салатных листьев	40	40
Помидоры черри	30	30
Масло оливковое	8	8
Редис	23	20
Соус из крыжовника:	-	55
Варенье из крыжовника (не сладкое)	30	30
Масло оливковое	15	15
Лимонный сок	8	8
Перец чили свежий	3	2
Выход:	-	1/115/98/55

¹ вес готового жареного мяса

Технология приготовления

Вырезку зачищают от жил и пленок, из средней части нарезают порционный кусок, обсушивают, солят, перчат, смазывают оливковым маслом. Затем мясо обжаривают на разогретой сковороде с двух сторон. До готовности доводят в жарочном шкафу. Для гарнира из свежих овощей, помидоры промывают, разрезают пополам, вырезают плодоножку, если это крупные помидоры. Салатный микс промывают, тщательно обсушивают на бумажной салфетке. Очищенный от корней и листьев редис промывают, обсушивают и нарезают поперек тонкими кружочками. Только перед самой подачей смешивают салатный микс, редис, помидоры, оливковое масло и слегка перемешивают, приподнимая при этом продукты.

Для соуса готовое варенье разводят оливковым маслом, по вкусу солят и перчат, добавляют лимонный сок и перчик чили. При подаче на тарелку укладывают салат из овощей, рядом кладут филе и в соуснике подают подготовленный соус.

Кройман Илья, 4ТОП, 2015г.



Бифштекс рубленый с яйцом и картофелем по-деревенски

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Говядина (котлетное мясо)	155	114
Шпик	18	17
Молоко	10,5	10,5
Перец черный молотый	0,06	0,06
Соль	1,7	1,7
Масса п/ф	-	147
Масло растительное	10	10
Масса жареного бифштекса	-	100
Яйцо куриное	1 шт	40
Масло растительное	5	5
Картофель	293	219
Паприка молотая	1	1
Чеснок	8	7
Масло растительное	7	7
Масса готового картофеля	-	150
Помидоры черри маринованные	50	50
Выход:	-	1/100/30/150/50

Технология приготовления

Котлетное мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой 1 раз. Подготовленный фарш солят, перчат, добавляют в него нарезанный мелким кубиком 0,4*0,4 см шпик, кипяченое холодное молоко, замешивают фарш, формуют биточек шириной 1-1,5 см и охлаждают несколько минут.

Охлажденный бифштекс обжаривают на разогретой с растительным маслом сковороде с двух сторон по 2- 4 минуты с каждой.

Отдельно обжаривают глазунью. Желток должен остаться слегка сыроватым, так как он используется в качестве соуса.

Чтобы правильно пожарить глазунью, сначала нужно разбить аккуратно яйцо в отдельную миску и только потом, как удостоверились, что оно цельное, не поврежденное или испорченное, выливают на разогретую с

маслом сковороду. Глазунью можно обжарить, используя специальные гастрономические круглые кольца.

Для гарнира картофель очищают, промывают, нарезают дольками, заправляют маслом, измельченным чесноком и паприкой. Запекают в духовом шкафу при 180-200 градусов до хрустящей корочки и готовности картофеля.

При подаче на середину тарелки укладывают «солнцем» обжаренный картофель, сверху кладут бифштекс, поливают его выделившимся после его жарки мясным соком, сверху кладут глазунью. Гарнируют и оформляют дополнительно блюдо маринованными черри и зеленью.

*Петрова Мария,
Курсы подготовки поваров, 2016г.*



Мини-запеканка с беконом и густым грибным соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Говядина (котлетное мясо)	162	119/80 ¹
Масло растительное	6	6
Томаты конс-ые в собственном соку без кожуры	50	50/25 ²
Лук репчатый	29	24/12 ³
Масло растительное	4	4
Грудинка свиная копченая	25	22/18 ⁴
Сыр Гауда	9	8
Сухари панировочные	8	8
Семена зиры	0,06	0,06
Соль	6	6
Перец черный молотый	0,04	0,04
Соус грибной:	-	50
Грибы сушеные белые	2	2
Вода	65	65
Отвар грибной	-	57
Масло сливочное	3	3
Мука пшеничная	3	3
Лук репчатый	27	22,5
Масло растительное	3	3
Масло сливочное	3	3
Картофель	309	232/225 ⁵
Масло сливочное	10	10
Помидоры свежие	22	20
Огурцы свежие	17	15
Зелень петрушки	3	2
Выход:	-	1/319/50/35/2

¹ вес обжаренного мяса

² вес обжаренных томатов

³ вес пассерованного лука

⁴ вес обжаренной грудинки

⁵ вес отварного протертого картофеля

Технология приготовления

Мясо зачищают от пленок и другой соединительной ткани, мякоть пропускают через мясорубку 1 раз, солят, перчат и обжаривают на

разогретой с маслом сковороды до испарения большей части влаги и поджаривания мяса.

Отдельно пассеруют до полуготовности нарезанный кубиком репчатый лук вместе с копченой грудинкой (тоже нарезанной кубиком 0,4*0,4 см). Лук должен подрумяниться, как и грудинка.

Томаты разминают вилкой до образования каши с крупными кусками томатов.

В обжаренное мясо добавляют подготовленные лук с грудинкой, томаты, слегка поджаренные на сухой сковороде семена зиры и тушат на тихом огне до полного испарения влаги томатом.

Отдельно отваривают в кипящей воде очищенный картофель, как для пюре. Готовый картофель обсушивают в кастрюле или духовом шкафу, пюрируют и заправляют растопленным сливочным маслом.

Гастрономическое кольцо диаметром не менее 12 см, изнутри смазывают растительным маслом, посыпают сухарями и закрывают фольгой, чтобы получилось дно с одной стороны.

В подготовленную форму, нижним слоем выкладывают половину картофельной массы, разравнивают, выкладывают мясную массу, разравнивают, сверху выкладывают остальную картофельную массу, разравнивают, посыпают натертым сыром и запекают в духовом шкафу при 180 градусах 15 минут до образования румяной корочки.

Для соуса готовят грибной отвар из замоченных заранее грибов. Готовые грибы процеживают, нарезают мелким кубиком.

Репчатый лук очищают, промывают, нарезают мелким кубиком и пассеруют до полуготовности, затем добавляют грибы и жарят до готовности.

Отдельно на растительном масле пассеруют пшеничную муку до светло-кремового цвета, слегка охлаждают, разводят теплым грибным отваром, доводят до кипения, протирают через сито, доводят обжаренные лук

и грибы, солят, перчат и снова доводят до кипения. Готовый соус заправляют растопленным сливочным маслом.

Готовую запеканку вынимают аккуратно из формы на середину тарелки, сбоку выкладывают грибной соус. Украшают блюдо свежими томатами, огурцами и листиками петрушки.

*Серегина Дарья,
Курсы подготовки поваров, 2016г*



Мясной рулет с овощным омлетом, картофельными кнедлями и зеленым маслом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Говядина (котлетное мясо)	103	76
Хлеб пшеничный	15	15
Молоко	23	23
Вес котлетной массы	-	113
Лук репчатый	28	24/12 ¹
Перец красный сладкий	22	20/16 ²
Зелень петрушки	3	2
Яйцо куриное	½ шт	20
Чеснок	4	3
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,02	0,02
Масло растительное	12	12
Масса омлета	-	50
Яйцо куриное	10	10
Сухари панировочные	8	8
Масса п/ф	-	175
Масло растительное	6	6
Масса готового изделия	-	154
Кнедли:	-	150
Картофель	336	251
Молоко	48	45
Масло сливочное	2	2
Сыр Пармезан	10	9
Соус Зеленый	-	20
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки	2	1
Лимонный сок	5	5
Выход:	-	1/154/20

¹ вес пассерованного лука

² вес пассерованного перца

Технология приготовления

Котлетное мясо очищают от жил и другой соединительной ткани, пропускают через мясорубку с заранее замоченным в молоке пшеничным хлебом. Фарш вымешивают, по вкусу солят и перчат.

Для омлета репчатый подготовленный репчатый лук нарезают мелким кубиком, пассеруют до полуготовности, к нему добавляют нарезанный мелким кубиком перец сладкий и жарят до мягкости овощей. Отдельно взбалтывают куриное яйцо, перемешивают с измельченным чесноком и зеленью петрушки. Заливают овощи яичной массой и жарят омлет до золотистой корочки и плотной консистенции. Готовый омлет охлаждают, нарезают длинными полосками.

На смазанный водой стол выстилают пищевую пленку, на ней формируют прямоугольную лепешку из подготовленного фарша толщиной 0,7-1 см. По все поверхности раскладывают нарезанный омлет, сворачивают рулет, защипывают концы, смачивают в яйце, панируют в сухарях, обжаривают на разогретой с маслом сковородке до золотистой корочки со всех сторон, до готовности доводят в духовом шкафу.

Картофель отваривают в кипящей подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель обсушивают на тихом огне в кастрюле, пюрируют, заправляют горячим молоком и растопленным сливочным маслом. Массу охлаждают до 40 градусов, с помощью двух столовых ложек формируют кнедли, затем выкладывают их на противень, посыпанный сухарями, посыпают их тертым сыром и запекают до румяной корочки.

Для соуса в растопленное сливочное масло добавляют измельченную зелень и сок лимона, перемешивают до однородной консистенции.

При подаче на середину тарелки ставят башнями разрезанный по диагонали рулет (концы нужно обрезать, что он стоял), вокруг выкладывают картофельные кнедли, поливают все соусом.

Оформить можно блюдо зеленью и нарезанным соломкой перцем.

*Семери́ков Станисла́в,
Курсы подготовки поваров, 2016г*



Перец, фаршированный бараниной под молочным соусом с яйцом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Перец сладкий красный	1 шт	160
Баранина (котлетное мясо)	164	117
Крупа рисовая	16	45
Лук репчатый	29	24/15 ¹
Масло растительное	7	7
Кинза (зелень)	3	2
Хмели-сунели	1	1
Яйцо куриное	1 шт	40
Соус молочный:	-	50
Молоко	50	50
Масло сливочное	5	5
Мука пшеничная	5	5
Мускатный орех	0,01	0,01
Сыр Российский	8	6
Выход:	-	1/370

¹выход обжаренного лука

Технология приготовления

Перец сладкий промывают, в особенности складки у плодоножки, обсушивают. Срезают шляпку поперек плода, так, чтобы не выпала плодоножка, вынимают семенное гнездо, срезают белые прожилки, промывают, обсушивают. Подготовленный перец отваривают 2-3 минуты в кипящей подсоленной воде, вместе со «шляпкой», обсушивают на полотенце, охлаждают.

Для начинки смешивают котлетную массу из баранины, пассерованный репчатый лук, промытый длиннозерный рис, сваренный до полуготовности, соль, перец черный молотый, приправа хмели-сунели, рубленую зелень кинзы, тщательно вымешивают и фаршируют им перец.

Поверх наливают 50 % приготовленного молочного соуса и запекают при температуре 180-200 градусов в духовом шкафу 20-25 до готовности мяса (в противень или форму, в которой запекают перец, наливают немного воды, чтобы предотвратить подгорание).

Отдельно на противне или форме запекают «шляпку» от перца до темных подпалин, предварительно смазав ее маслом.

За 8 минут до готовности поверх соуса выливают аккуратно сырое яйцо, так чтобы желток не лопнул, заливают сверху оставшимся соусом (не горячим!), посыпают сыром и запекают.

Отпускают перец на подогретой тарелке в цельном виде, уложив рядом подпеченную «шляпку». Оформить можно зеленью укропа.

Сарапина Алена,

3 ТОП, 2019г.



Горячие блюда

из птицы



*Жареное филе утки со сливочным булгуром,
жареными вешенками, тыквенно - медовым кремом и
клюквенным соусом*

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе утки	250	200/120 ¹
Тимьян свежий	4	3
Соль	4	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Чеснок	8	6
Сливочный булгур:	-	100
Крупа булгур	40	40
Сливки 22%	100	100
Соль	2	2
Чеснок	6	4
Грибы вешенки свежие	55	50
Тимьян свежий	2	1
Оливковое масло	8	8
Тыквенное крем:	-	30
Тыква свежая	48	40
Апельсиновый сок	82	2
Мед цветочный	1	1
Клюквенный соус:	-	50
Клюква мороженая	8,5	8,5
Сахар	8	8
Вода	40	40
Крахмал картофельный	2,5	2,5
Ажурный декор:		1 шт.
Мука пшеничная	2,5	2,5
Вода	22,5	22,5
Масло растительное	10	10
Краситель пищевой	1	1
Оливковая земля:	-	6
Оливки черные	20	20/5 ²
Хлебные крошки	1	1
Декор:		
Тимьян свежий	2	1
Микро зелень или ростки	7	6
Выход		1/120/100/40/30/50/6/7
¹ выход жареной утки		
² выход сушеных оливок		

Технология приготовления

Филе утки зачищают, солят, перчат, обжаривают на разогретой сковороде с тимьяном и чесноком до румяной корочки, до готовности доводят в духовом шкафу. Булгур отваривают в подсоленных сливках до готовности. Горячим заправляют измельченным чесноком. Грибы посыпают измельченным тимьяном, сбрызгивают оливковым маслом и запекают при температуре 200⁰С 5 мин до легкого подрумянивания.

Для тыквенного крема: тыкву очищают от кожуры и семян, нарезают произвольно, солят, поливают медом и запекают до мягкости, затем прибивают блендером с добавлением апельсинового сока.

Клюквенный соус: клюкву засыпают сахаром, заливают водой и варят несколько минут до размягчения ягод. Сироп процеживают, ягоды протирают. В сироп вливают разведенный в холодной воде крахмал тонкой струйкой, быстро размешивая, о образования однородного киселя.

Ажурный декор: муку смешивают с водой, растительным маслом и красителем до однородной текстуры. Выливают на разогретую сковороду и жарят несколько блинчиков до полного выпаривания воды и получения ажурной структуры. Готовые блинчики выкладывают на бумажные салфетки.

Оливковая земля: оливки (черные) без косточек сушат при температуре 70 градусов в течение 2-3 часов в конвектомате, охлаждают, измельчают в кофемолке до состояния «земли».

Сервировка: На тарелку с одного края высаживают из дозатора капли соуса разной массы, наклоняют тарелку для получения стеков; утку нарезают вдоль на 2 порционных куса и выкладывают вдоль края тарелки на соус, рядом укладывают кнедли из сливочного булгура, высыпают оливковую землю, в нее вставляют запеченные грибы. Оформляют тарелку тыквенным кремом и ажурными чипсами.

*Трушин Андрей,
4ТОП, 2015г.
Мартин Мартин Анди*



Тимбал с белыми грибами и пряным луковым пюре

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Куриное филе п/ф без кожи и костей	-	136
Масло сливочное	40	40
Грибы белые с/м	60	43/25 ¹
Сухари панировочные	10	10
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,02	0,02
Масса п/ф	-	213
Лук репчатый	45	40
Мука пшеничная	6	6
Сливки 33%	80	80
Шампиньоны свежие	15	10 ²
Паприка сладкая молотая	0,01	0,01
Сыр сливочный	6	5
Яйцо куриное	5	5
Куркума	0,01	0,01
Масло растительное	3	3
Зелень свежая	3	2
Выход:	-	1/170/100/2

¹**выход обжаренных белых грибов**

²**выход обжаренных шампиньонов**

Технология приготовления

Куриное филе при необходимости зачищают от жил и пленок. Мякоть нарезают кубиками 1,5 на 1,5 см и в течение 1 минуты ошпаривают в кипящем бульоне или воде. Затем измельчают мясо блендером до образования однородной массы с кусочками птицы. Массу солят, перчат.

Для начинки сливочное масло размягчают, добавляют в нее охлажденные, мелко нарезанные обжаренные белые грибы, перемешивают, массу выкладывают на пищевую пленку, формуют шарик и замораживают.

Для формовки Тимбаля, фарш из птицы (70%) выкладывают в смазанную сливочным или растительным маслом и посыпанную сухарями кокотницу, покрывая все ее стенки, в центр кладут масляный шарик, сверху закрывают оставшейся массой, выравнивают поверхность и запекают в

духовом шкафу в водяной бане в течение 15 минут при температуре 180-200 градусов.

Готовый Тимбал слегка охлаждают, вынимают из формы, выкладывают на противень, посыпают натертым сыром, смазывают взбитым яйцом и запекают 5 минут при температуре 200 градусов до румяной корочки.

Для пюре репчатый лук очищают, промывают, нарезают мелким кубиком, пассеруют на растительном масле до полуготовности, затем всыпают просеянную муку и обжаривают все вместе до румяной корочки лука. Затем вливают горячие сливки с куркумой, доводят до кипения, солят и перчат. Получившийся густой соус протирают через сито, снова доводят до кипения.

Шампиньоны промывают, нарезают тонкими ломтиками и быстро обжаривают на сильно разогретой сковороде с маслом до румяной корочки.

При подаче в глубокую тарелку-шляпу выкладывают луковое пюре, сверху аккуратно ставят Тимбал, оформляют блюдо ломтиками грибов, зеленью и паприкой.

*Шуваева Виктория,
4ТОП, 2015г.*



Утиная грудка с ягодно-винным соусом и фруктами

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе утки	260	260/208 ¹
Масло сливочное	15	15
Соль морская	5	5
Перец черный молотый	0,05	0,05
Розмарин	3	2
Яблоко Голден	175	80 ²
Груша	99	30
Апельсин	180	180
Вино белое сухое	50	50/15 ³
Мед цветочный	15	15/12
Сироп малиновый п/ф	30	30/15 ⁴
Виноград белый	23	15/10
Мята свежая	5	4
Выход:	-	1/215/210/4

¹**выход обжаренного филе**

²**выход готовых яблок**

³**масса выпаренного вина**

⁴**масса выпаренного сиропа**

Технология приготовления

Утиное филе при необходимости зачищают от жил и пленок. На коже острым ножом делают неглубокие диагональные надрезы, натирают солью, перцем и обжаривают на сухой разогретой сковороде с розмарином, сначала со стороны кожи до румяной корочки, затем с другой стороны, постоянно поливая сверху вытопившимся жиром и маслом. До готовности утку доводят в духовом шкафу.

Для гарнира яблоки промывают, обсушивают, нарезают дольками, вырезают под углом сердцевину с семенами; подготовленные также груши нарезают дольками под размер яблок. Подготовленные фрукты обжаривают на сливочном масле до золотистой корочки. За 3-4 минуты до готовности добавляют виноград и вместе прогревают.

Для соуса смешивают сок, и вытопившийся жир от утки, фруктовое масло, апельсиновый сок, мед, сухое вино, малиновый сироп и выпаривают наполовину. Солят и перчат по вкусу.

При подаче, на подогретую тарелку наливают немного соуса, сверху укладывают нарезанное под углом филе утки (прожарка медиум) и снова поливают винным соусом. Гарнируют утку башней из сливочных фруктов. Оформляют блюдо виноградом, свежей мятой и живыми цветами.

*Обрубов Юрий,
4ТОП, 2013г.*



Маффин из птицы с тыквенным пюре и соусом «Сухарный»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе птицы без кожи п/ф	200	200
Яйцо куриное	10	10
Крупа кукурузная	25	25
Бекон с/к	40	40
Лук порей	45	40/30 ¹
Цедра лимона	8	8
Лимонный сок	15	15
Перец черный молотый	0,05	0,05
Паприка копченая	0,03	0,03
Куркума	0,01	0,01
Оливки черные б/к	20	20
Масло сливочное	24	24
Сливки 30%	24	24
Томаты черри красные	51	45
Тыквенное пюре:	-	300
Тыква мускатная	410	288/240 ²
Масло сливочное	20	20
Сливки 30%	40	40
Мускатный орех	0,01	0,01
Соль	3	3
Соус сухарный:	-	60
Масло сливочное	54	54
Сухари пшеничные	12	12
Лимон	10	4
Фисташки жареные соленые п/ф	9	9
Ростки	7	6
Выход:	-	3/450/300/60/15
¹ выход обжаренного лука		
² выход готовых готовой тыквы		

Технология приготовления

Филе птицы нарезают на кусочки по 40-50 г, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой с добавлением бекона (50%). Оставшийся бекон нарезают мелким кубиком.

Лук порей (только белая часть) промывают, обсушивают, нарезают мелким кубиком и пассеруют на сливочном масле до готовности.

Оливки черные нарезают полукольцами. У томатов снимают плодоножку, промывают, обсушивают.

Для маффинов в фарш из птицы добавляют подготовленный лук, цедру лимона, лимонный сок, нарезанный бекон, перец, паприку, куркуму, сливки и перемешивают до однородной массы. Затем всыпают крупу (мелкую, как для поленты), снова перемешивают и вмешивают взбитое до пены яйцо. Готовую массу раскладывают по формочкам для маффинов, сбоку вставляют томат черри, слегка сбрызгивают все растительным маслом и запекают до готовности в жарочном шкафу при температуре 200 градусов.

Для приготовления пюре тыкву промывают, нарезают, вычищают семена, счищают кожуру. Мякоть нарезают кусочками по 80-100 г, выкладывают на противень с пергаментом, посыпают солью и запекают до мягкости. Готовую тыкву измельчают в блендере с добавлением горячих сливок. В пюре добавляют мускатный орех и немного сливочного масла, оставшегося после запекания тыквы.

Для соуса сливочное масло нагревают до тех пор, пока не выпарится влага и не образуется светло-коричневый осадок. Затем масло процеживают и добавляют в него молотые поджаренные сухари, соль, сок лимона.

При подачи, на тарелку, через гастрономическое кольцо, выкладывают пюре, которое «раздавливают» с помощью миски с плоским дном, сверху кладут готовый маффин, поливают блюдо соусом. Оформляют обжаренными орехами и ростками.

Мартин Мартин Анди,
2016г.



Котлета по-киевски с картофельным gratenom, пюре из зеленого горошка, картофелем «Пай» и брусничным соусом

Закладка (3 порции)

Наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)
Котлета п/ф:		
Курица (тушка)	693	250+21
Масло сливочное	90	90
Зелень петрушки	21	15
Лимон	21	15
Яйца	½ шт	30
Хлеб пшеничный	105	99
1 Гарнир: Гратен	-	120
Картофель	250	200
Сыр Гауда	15	15
Сливки 22 %	30	30
Соль, перец		
2 Гарнир: Пюре гор.	-	100
Горошек мор.	80	80
Сливки 22%	20	20
Мята св	1	0,5
3 Гарнир: Тыква зап	-	40
Тыква	71	63
Масло слив.	5	5
Орегано суш	1	1
4 Гарнир: Пай	-	30
картофель	100	75
Масло раст	7	7
5 Гарнир: Горошек		
Горошек мор.	20	20
Масло сливочное	3	3
Соус Брусничный:	-	30
брусника	5	4
мед	5	5
крахмал	1	1
вода	24	24
Выход:	-	3/450/300/60/15

Технология приготовления

Сливочное масло размягчают, соединяют с мелкорубленной зеленью, соком лимона (по вкусу). Из масла формируют колбаску, замораживают.

С тушки птицы удаляют кожу. Глубоким надрезом вдоль килевой кости срезают филе вместе с плечевой костью крыла. Кость перерубают в суставе, зачищают от мякоти и сухожилий.

Филе птицы зачищают. Для этого отделяют малое филе от большого. Из малого филе удаляют сухожилие, а из большого - остаток ключицы. Зачищенное большое филе смачивают холодной водой, удаляют поверхностную пленку. Большое филе надрезают с внутренней стороны в продольном направлении, слегка раскрывают, перерезают в 2х- 3х местах сухожилия.

На подготовленное филе укладывают зеленое масло, сверху укладывают малое филе, которое покрывают развернутой частью большого филе. Формуют котлету удлиненной формы. Котлету смачивают в льезоне, панируют дважды в белой панировке и жарят во фритюре 5-7 минут до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в пароконвектомате при $t\ 180^{\circ}\text{C}$ в течение 4-5 минут.

При отпуске котлеты поливают сливочным маслом.

1 Гарнир: Картофель очищают, нарезают очень тонкими слайсами толщиной 2 мм, промывают, обсушивают, выкладывают в подготовленную форму, слоями: картофель в один слой, сверху посыпают натертым сыром, поливают сливками, смешанные с солью и перцем, и так пока не закончится картофель (должно быть минимум 6-8 слоев). Форму закрывают фольгой, запекать до готовности при температуре 200°C , за 5-8 минут снимают фольгу для зарумянивания поверхности.

2 Гарнир: Для пюре горошек отваривают до мягкости в воде с добавлением мяты, пюрируют горячим (без мяты) до однородной массы, протирают тщательно через сито и затем прогревают со сливками, доводят до вкуса.

3 Гарнир: Тыкву нарезать цилиндрами, смазать сливочным маслом, посыпать орегано и запечь до готовности.

4 Гарнир: Пай. Картофель очищают, промывают, обсушивают, нарезать очень тонкой соломкой, тщательно промывают холодной водой и снова обсушивают. Подготовленный картофель обжарить во фритюре до

золотистой корочки, выкладывают на бумажную салфетку, чтобы дать стечь жиру, солят.

5 Гарнир. Горошек отваривают до готовности в подсоленной кипящей воде. Охладить в ледяной воде, дабы не потерять яркий зеленый цвет.

Для соуса: Бруснику прогревают с водой в течение 5-7 минут, пробивают блендером, процеживают через сито, протирая ягоды. В получившийся отвар добавляют мед, прогревают, затем тонкой стружкой, постоянно помешивая, вливают разведенный холодной водой крахмал, доводят до кипения.

При подаче на тарелку наносят пюре из зеленого горошка, поверх укладывают картофельный гратен, нарезанный порционно – треугольником, на него укладывают котлету. С боков гарнируют картофелем пай, запеченной тыквой, зеленым горошком. Соус наносят капельками вокруг блюда.

Мартин Мартин Анди,
2016г.



Словарь терминов

Аль-денте с итальянского переводится как "на зуб". Этот термин обозначает степень готовности продуктов, когда они сохраняют ощутимую при укусе упругость. Например, спагетти аль-денте или овощи аль-денте.

Бардирование (заправка птицы) означает подготовку птицы к тушению, жарке, запеканию. Заключается процесс в том, что крылышки и ноги курицы нужно связать и обложить мясо салом. Делать такое можно только с птицей и дичью.

Бланширование — это всего-навсего кратковременная обработка продукта кипятком или паром. Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни обдавал помидоры кипятком, чтобы с них легче слезала кожица. Так вот, это тоже бланширование.

Водяная баня - посуда с кипящей водой, в которую ставят другую кастрюлю с продуктами для проваривания при невысокой и стабильной температуре или сохранения готового блюда в горячем виде.

Гарнировать — придать красивый внешний вид блюду (обычному второму) с помощью гарнира. Также используется в более простом значении: добавить к блюду гарнир. Например: гарнировать эскалопы овощами.

Гратинировать — быстро запечь блюдо, покрытое соусом, обычно под горячим грилем до образования сверху светло-коричневой корочки (gratin), блюдо можно посыпать панировочными сухарями или тертым сыром и выложить сверху маленькие кусочки сливочного масла.

Дегласировка подразумевает под собой способ удаления лишнего жира с поверхности готовых продуктов или в процессе их приготовления, а также удаление пригоревшего привкуса.

Декантировать — перелить жидкость в другую емкость для удаления осадка.

Заколеровать — придать изделию красивую, аппетитную корочку, поставив его в жаркую духовку на пять минут, не запекая его. Например: заколеровать курицу.

Изнутрять — удалить сердцевину овоща или фрукта. Это старинный термин, который часто использовался в дореволюционных кулинарных книгах. Например: изнутрить яблоко.

Кандирование имеет несколько значений. Одно из них довольно общее, подразумевающее все кондитерское искусство целиком и приготовление сладостей. В более узком смысле кандировать — значит,

варить варенье. Если быть более точным, опускать в кипящий сахар фрукты или ягоды.

Карбовать — делать насечки для смягчения мяса вместо отбивания, в них можно втереть пряности. Например: карбовать свинину перед запеканием.

Мариновать (то же, что мацерировать) — выдержать продукты в жидкости, чтобы они впитали или отдали аромат, или стали более нежными. Термин «мариновать» в отличие от «мацерировать» больше касается мяса. Например, «мариновать говядину в уксусе».

Лиировать — с помощью муки, крахмала или яиц придать блюду новую консистенцию, цвет или даже вкус. Например: лиировать картофельное пюре, соусы и муссы.

Льезон в переводе с французского означает "связь", "соединение". В этом переводе и скрыта суть всего процесса. В смесь, в состав которой входят яйцо с водой или сливки с водой, окунают мясо и полуфабрикаты перед тем, как опустить в панировку. Льезон помогает сухарям лучше "прилипнуть" к блюду.

Обвалка — это один из этапов переработки мясного сырья, во время которого мясо полностью отделяется от костей. Выполняют обвалку вручную или при помощи специального оборудования.

Обдать (например, холодной водой) — погрузить горячий продукт в холодную воду, чтобы быстро его охладить и остановить процесс приготовления или чтобы слегка его промыть.

Откинуть — переложить в дуршлаг варившиеся в воде овощи или макароны, чтобы с них стекла вода. Например: откинуть спагетти и заправить соусом.

Оттяжка — это способ, позволяющий осветлять бульоны и желе. Это довольно сложный процесс. Внешний вид супа вполне можно ухудшить, если не знать правил оттяжки.

Панирование — обваливание продукта, например, котлет, шницеля в панировочных сухарях перед жаркой.

Пассеровка обозначает обжаривание овощей в масле на медленном огне. Пассерованные овощи не должны покрываться корочкой, обугливаться или подгорать. Они должны стать только чуточку мягче.

1. Прежде чем положить продукты на сковородку, нужно сильно разогреть жир, чтобы он почти дымился. В противном случае из продуктов будет вытекать сок, и они не подрумянятся.

2. Продукты должны быть идеально сухими. Влага создает между поверхностью продукта и жиром слой пара, который препятствует образованию корочки.

3. Нельзя слишком плотно заполнять сковороду. Между кусочками продуктов должно оставаться достаточно места, иначе продукты пустят сок и не подрумянятся.

Подпылить — посыпать доску тонким слоем муки и обваливать в нем тесто. Например: подпылить муку и продолжить обминать тесто.

Поширование — щадящий способ приготовления пищи, при котором сохраняются структура продуктов, полезные вещества и естественный вкус. Этот термин означает тепловую обработку продуктов в почти закипающей жидкости, при температуре не выше 90 градусов.

Припускание означает приготовление продуктов в небольшом количестве жидкости в плотно закрытой посуде. Может показаться, что припускание ничем не отличается от пассеровки, но разница в том, что последнее подразумевает легкое обжаривание мелко нарезанных овощей в небольшом количестве жира.

Протереть — размять твердые продукты в однородную массу, как, например, при приготовлении яблочного соуса или картофельного пюре. Это можно сделать с помощью ступки, мясорубки, кухонной мельницы или сита.

Расстойка — выдерживание до 30 минут заготовки из дрожжевого теста на противне или в форме.

Свертывание — разделение молока на творог и сыворотку. Кислоты, уксус, лимонный сок или кипячение способствуют свертыванию.

Тушить — подрумянить продукты в жире, а затем готовить их под крышкой в небольшом количестве жидкости. Этим термином также называется приготовление овощей в масле в закрытой посуде. Иногда для описания этого процесса используется термин томить.

Томление — это когда еда должна томиться под плотно закрытой крышкой. Идеальные условия подразумевают медленное длительное нагревание на нарастающем огне. Но главная особенность этого способа приготовления в том, что делать все это желательно в русской печи. Только в ней томленное блюдо приобретает неповторимый вкус.

Шинковать — резать на мелкие и довольно узкие кусочки. Может показаться, что шинкование — это тоже самое, что и простое нарезание продуктов. Но этот термин применяется в кулинарии только относительно овощей, свежей зелени, фруктов, корней и грибов.

Шпигование — это введение в продукт небольших кусочков другого продукта. Чаще всего шпигуют мясо какими-либо пряностями — вспомните, как вы готовите буженину. Но, конечно, бывают исключения.

Цизелировать — делать небольшие, неширокие, но довольно глубокие надрезы, напоминающие ранки, перед тем как помещать блюдо в духовой шкаф.

Десерты и

выпечка



*Сливочно-шоколадный мусс с «березовой слезой», ореховым
крамблом, хрустящим спонжем и клюквенным соусом*

Наименование продуктов	Закладка (3 порции)	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Мусс:	-	55
Сливки 22%	40	40
Шоколад белый	20	20
Желатин	2	2
Яйцо (белок)	8	8
Сахар ванильный	2	2
Крамбл:	-	30
Мука пшеничная	13	13
Масло сливочное	8	8
Сахар песок	6,3	6,3
Орехи фундук	4	3
Орехи грецкие	4	3
Спонж:	-	8
Мука пшеничная	5	5
Яйцо куриное	10	10
Сахар	10	10
Краситель пищевой зеленый	0,6	0,6
Клюквенный соус:	-	20
Клюква мороженная	3,4	3,4
Сахар песок	3,2	3,2
Вода	16	16
Крахмал картофельный	1	1
Березовая слеза:	-	1 шт. – 15 г
Березовый сок	16	16
Ванильный сахар	0,5	0,5
Малина свежая	2	2
желатин	1,2	1,2
Декор:		
Малина свежая	8	8
Мята свежая	3	2
Орехи фисташки	7	5
Выход:	-	1/55/30/8/20/15/15

Технология приготовления

Мусс: сливки прогревают с белым шоколадом, не доводя до кипения, вводят подготовленный желатин, перемешивают до полного растворения. В

конце аккуратно вводят взбитый до пышной пены яичный белок с ванильным сахаром. Подготовленный мусс заливают в силиконовые формы, сверху кладут тесто крамбл и охлаждают в шкафу шоковой заморозки.

Для теста замороженное сливочное масло натирают на крупной терке, подмешивая муку, чтобы не прилипало к терке, добавляют сахар, измельченные обжаренные (охлажденные) орехи, замешивают тесто, обертывают пищевой пленкой и охлаждают 10 минут. Готовое тесто раскатывают, вырезают размером под силиконовую форму и выпекают на пергаментной бумаге до румяной корочки в духовом шкафу при температуре 220 градусов. Часть теста крошат для оформления десерта.

Спонж: готовят обычное тесто, как для бисквита, но с добавлением зеленого пищевого красителя. Подготовленное пышное тесто заливают в одноразовый стакан, выпекают в микроволновой печи в течение 1 минуты. Готовый спонж вынимают из стакана, охлаждают и просушивают в духовом шкафу до состояния сухаря.

Соус: Клюкву прогревают с водой в течение 5-7 минут, пробивают блендером, процеживают через сито, протирая ягоды. В получившийся отвар добавляют мед, прогревают, затем тонкой стружкой, постоянно помешивая, вливают разведенный холодной водой крахмал, доводят до кипения.

Березовая слеза: березовый сок прогревают с добавлением ванильного сахара, процеживают, добавляют подготовленный желатин, размешивают до полного растворения, процеживают, разливают в полусферы, вставив в каждую «Слезу» ягоду малины. Желе охлаждают.

При подаче на тарелку, по центру наливают соус и с помощью посуды с плоским дном размазывают рисунок. Поверх укладывают мусс, в центре которого проделывают углубление ложкой-нуазеткой в виде «слезы» и наливают туда соус. Рядом высыплют тестовую крошку, березовую слезу. Оформляют десерт спонжем, ягодами малины, свежей мятой и измельченными фисташками.



*Широкова Мария
ЗТОП, 2018 г.
Мартин Мартин Анди*

Кулич «Розовый сад»

Закладка (3 порции)

Наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)
Мука пшеничная в/с	1300	1300
Дрожжи прессованные		
Молоко	500	500
Яйца куриные	6 шт	240
Сахар песок	300	300
Сливочное масло	200	200
Изюм темный	150	150
Цукаты	150	150
Лимонная цедра	10	10
Кардамон	4	4
Мускатный орех	6	6
Шафран настойка	10	10
Ванильный сахар	8	8
Глазурь:		
Яйца куриные (белки)	40	40
Сахарная пудра	100	100
Фисташки измельченные	20	20
Оформление:		
Розы свежие (мелкие экологически чистые цветы)	12 шт	
Яйца (белки)	20	20
Сахарная пудра	70	70
Выход:	-	3 кулича 17 см диаметром и 11 см высотой

Технология приготовления

Для приготовления опары необходимо в кипящем молоке (0,5 стакана) заварить муку (100 г), быстро размешав деревянной ложкой до получения эластичной массы. Одновременно дрожжи разводят в 0,5 стакана теплого молока, смешивают с 100 г муки и оставляют на 10 минут. Для приготовления дрожжевой смеси соединяют опару и дрожжи, накрывают и ставят на подъем на 1 час и более.

Чтобы приготовить заливку: желтки, сахар песок, соль, растирают в однородную массу, взбивают добела.

Половину заливки вливают в дрожжевую смесь, добавляют муку, вымешивают и дают подойти в течение 1 часа, затем доливают другую половину заливки, добавляют оставшуюся муку и вымешивают тесто, пока не будет отставать от рук. В готовое тесто вливают постепенно небольшими порциями теплое жидкое сливочное масло, вымешивают, добавляют пряности, коньяк и дают тесту подойти вторично. После вторичного подъема тесто осаждают до первоначального положения, добавляют в него 2/3 изюма и цукатов, предварительно обваляв их в муке, и дают тесту снова подойти в третий раз.

Разделяют тесто на порции, заливают его в формы, выложенные промасленной бумагой, засыпают сверху оставшимися цукатами и изюмом и дают подняться на 2/3 формы, затем обмазывают яичным желтком и ставят в печь на небольшой огонь на 45 мин.

Для приготовления цветов, розы промывают, тщательно обсушивают, кистью каждый лепесток смазывают слегка размешанным белком, сверху посыпают сахарной пудрой (через сито). Излишки пудры стряхивают, цветы сушат на пергаменте в конвекторе при температуре 60 градусов 30 минут. Готовые цветы сушат на воздухе еще 2 дня.

Готовый кулич вынимают из формы. Поверхность кулича покрывают сахарной глазурью, оформляют измельченными фисташками, засахаренными розами.

Глистина Диана

4ТОП, 2018 г.

Мартин Мартин Анди



Шоколадный фондан «Розалина»

Наименование продуктов	Закладка (3 порции)	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Масло сливочное	12	12
Шоколад темный	25	25
Сахар-песок	28	28
Яйца куриные	½ шт	25
Мука пшеничная	15	15
Какао-порошок	2	2
Мороженое ванильное	-	25
Ягоды свежие	17	15
Сахарная пудра	2	2
Мята свежая	3	2
Выход:	-	1/100/25/15/2/2

Технология приготовления

На водяной бане растапливают шоколад со сливочным маслом до однородной текстуры, вмешивают растертые с сахаром яйца, всыпают просеянную муку и перемешивают до однородной массы.

Разливают тесто в подготовленные (смазанные сливочным маслом и посыпанные какао-порошком) керамические или силиконовые формы и выпекают в духовом шкафу при температуре 180 градусов в течение 8 минут.

Как только корочка сверху схватится десерт вынимают из духового шкафа и сразу перекладывают на тарелку для подачи. Десерт подают горячим и при разрезе середина должна растекаться.

Отпускают фондам, посыпав сахарной пудрой, с шариком ванильного мороженого, оформляют ягодами и мятой.

*Кузнецова Ольга,
4ТОП, 2014 г.*



Десерт «Пражский»

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Бисквит:		
Мука пшеничная	50	50
Яйца куриные	1 шт	40
Сахар тростниковый	40	40
Разрыхлитель	3	3
Ликер ванильный	20	20
Крем «Пражский»:	-	100
Сливки 35%	60	60
Молоко сгущенное вареное	20	20
Сахарная пудра	20	20
Ягоды свежие	50	50
Мята свежая	5	4
Выход:	-	1/200/50/4

Технология приготовления

Для бисквита смешивают яйца с сахаром, перемешивают и прогревают на водяной бане до полного растворения сахара, тщательно взбивая, не давая свернуться яйцу. Как только масса станет однородной снимают с огня, начинают взбивать миксером на максимальной скорости 5-8 минут, всыпают просеянную муку с разрыхлителем и аккуратно перемешивают. Тесто перекладывают в подготовленную форму и выпекают в духовом шкафу при температуре 200 градусов 20-25 минут. Готовый бисквит охлаждают минимум 2 часа. Разрезают на три равных части.

Для крема сливки начинают взбивать на медленной скорости несколько минут, затем прибавляют обороты. Сахарную пудру и сгущенное молоко вводят постепенно во время взбивания. Готовность определяется, когда масса становится однородной и увеличится в 2 раза минимум. Крем охлаждают.

Подготовленные коржи пропитывают ликером, смазывают кремом тремя рядами. Последний слой должен быть крем. Сверху десерт оформляют свежими ягодами и мятой.

Гусева Татьяна,



Пряная груша, запеченная в финансьере с мороженым и густым шоколадным соусом

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Тесто финансьер:		
Мука из ореха фундука	60	60
Мука пшеничная	40	40
Масло сливочное	30	30
Ванильный сахар	5	5
Яйца куриные (белки)	-	20
Разрыхлитель	1,5	1,5
Сахарная пудра	10	10
Пряная груша:		
Груша желтая	100	80
Вино белое	100	100
Вода	100	100
Сахар-песок	60	60
Лимонная цедра	15	15
Лавровый лист	1 шт	2
Перец черный горошком	5	5
Корица (палочка)	1 шт	
Шоколад темный	10	10
Сливки 33%	40	40
Мороженое ванильное	-	30
Ягоды свежие	15	15
Зелень (мята, розмарин)	3	2
Выход:	-	1/210/30/15/2

Технология приготовления

Для бисквита финансьер просеивают оба вида муки, смешивают с разрыхлителем, сахарной пудрой.

Прогревают сливочное масло с ванильным сахаром при температуре 100 градусов 3 минуты и вливают в чашку миксера к мучной части тонкой струйкой, при включенном миксере на медленной скорости.

В подготовленную массу аккуратно вмешивают взбитые яичные белки. Бисквит разливают по формочкам, в него вкладывают пряную грушу и запекают 15 минут при температуре 180 градусов.

Пряная груша: вино смешивают с водой, добавляют пряности, сахар, доводят до кипения, закладывают очищенные от кожуры груши и варят до нужной готовности (время зависит от спелости груши). Готовую грушу остужают.

Для соуса прогревают сливки вместе с шоколадом на водяной бане до полного смешивания ингредиентов.

Готовую грушу в тесте вынимают из формы, перекладывают на тарелку, поливают соусом, гарнируют шариком мороженого. Оформляют зеленью и свежими ягодами.

Шуваева Виктория

4ТОП, 2015 г.



Пасха «Царская» с вишней и миндалем

Наименование продуктов	Закладка (3 порции)	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Творог 5-9%	2020	2000
Сметана 20%	500	500
Сливочное масло	300	300
Яйца куриные	10 шт	400
Молоко сгущенное	100	100
Сахар песок	550	550
Миндаль	250	250
Вишня сушеная владимирская	250	250
Коньяк	50	50
Ваниль	5	5
Орех грецкий	110	100
Выход:	-	5 шт/800/100

Технология приготовления

Формы для пасхи тщательно промывают, обсушивают. Марлю кипятят, остужают и отжимают. Миндаль замачивают в кипятке на несколько минут, затем сливают и зачищают шелуху. Затем орехи разрезают на 3-4 части. Вишню сушеную заливают ромом и настаивают 15 мин., отжимают и просушивают. Творог протирают дважды через сито с размягченным сливочным маслом. Отделяют желтки от белков. Желтки растирают с половиной сахара, затем добавляют сгущенное молоко. Белки сначала взбивают с солью, а затем с оставшимся сахаром.

В емкости смешивают творог с желтками, белками и сметаной. Ставят на медленный огонь, постоянно помешивая (минимальный интервал 30 сек). Дожидаются, пока масса уже начнет подниматься, но еще не закипит. Засыпают миндаль и вишню. Помешивают, растягивая фазу перед кипением на 5-7 мин., затем выключить и продолжить помешивать. Пасочницы ставят на тарелки узкой стороной вниз, застилают мокрой марлей, так чтобы ее края закрывали сверху пасху. Теплую пасху раскладывают по формам, заворачивают и ставят под пресс в холодное место на сутки, сливая при этом



Глистіна Диана

4ТОП, 2018 г.

Мартин

Мартин

Анди

Орешки творожные со сладким молочным соусом

Наименование продуктов	Закладка (3 порции)	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Творог 9%	91	90
Сахар	10	10
Мука пшеничная	16	16
Какао-порошок	3	3
Яйца куриные	¼ шт	10
Фарш:	-	30
Варенье клубничное	25	25
Изюм темный	13,3	13
Мука пшеничная для панирования	5	5
Масло растительное	15	15
Соус молочный сладкий:	-	50
Молоко	50	50
Масло сливочное	5	5
Мука пшеничная	5	5
Ванильный сахар	1	1
Для подачи:		
Какао-порошок	1	1
Ягоды свежие	12	10
Мята	3	2
Выход:	-	1/140/50/10/2

Технология приготовления

Творог протирают через мелкое сито, добавляют сахар, просеянную муку и какао порошок, желтки яиц, соль и перемешивают до однородной массы. Затем аккуратными движениями вводят взбитые белки.

Получившуюся массу разделяют на шарики (3 шт на порцию), формируют лепешки и на середину каждого кладут фарш, сворачивают шарики, защипывают края, панируют в муке. Сформированные шарики обжаривают во фритюре до золотистой корочки в течение 2-3 минут. Доводят до готовности в духовом шкафу. Для фарша изюм замачивают в теплой воде, отжимают, проваривают несколько минут в варенье, охлаждают.

Соус: Растапливают сливочное масло и пассеруют на нем муку до кремового оттенка, слегка охлаждают и вводят прогретое молоко, тщательно размешивая, разбивая комочки. Массу доводят до кипения и добавляют ванильный сахар. Отпускают орешки горячими, полив молочным соусом и посыпав какао-порошком. Оформляют десерт свежими ягодами и зеленью свежей мяты.

Чичваркин Илья
ЗТОП, 2019 г.



Лимонное суфле

Наименование продуктов	Закладка	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Суфле:		
Яйца куриные	2 шт	80
Масло сливочное	20	20
Мука пшеничная	40	40
Сахар-песок	40	40
Молоко	10	10
Лимон	22	20
Сода пищевая	0,2	0,2
Киви	25	20
Клубника свежая	20	15
Апельсиновый сироп п/ф	-	15
Апельсиновые чипсы	-	1 шт
Сахарная пудра	2	2
Мята свежая	3	2
Кунжут черный	1	1
Выход:	-	3 шт по 75 гр

Технология приготовления

Для суфле отделяют белки от желтков. Сливочное масло и яичные желтки перетирают с сахаром до бела, добавляют цедру и лимонный сок, размешивают, всыпают просеянную муку с содой и снова тщательно перемешивают, взбивая. В конце, порциями, вводят взбитые яичные белки и аккуратно перемешивают до однородной массы.

Тесто перекладывают в подготовленные керамические или силиконовые формы для мусса, заполняя их только на 60%. В противень с высокими бортами наливают горячей воды, ставят в него формы с муссом и запекают суфле при температуре 180 градусов в течение 20-30 минут. Готовому суфле дают немного «отдохнуть», аккуратно вынимают из формы (можно подавать в форме). Киви промывают, очищают и нарезают шариками с помощью ложки-нуазетки.

При подаче тарелку оформляют апельсиновым сиропом, выкладывают суфле, посыпают сахарной пудрой, гарнируют клубникой, киви. Оформляют десерт апельсиновыми чипсами, зеленью мяты и черным кунжутом.

Препелица София,

4ТОП, 2015 г.



Словарь терминов современного кондитера

Агар - растительный клей, добываемый из морских водорослей. Агар вырабатывается в виде пористых пластин, крупки, хлопьев, порошка. Используется в кондитерской промышленности для придания отдельным изделиям студнеобразной структуры и стабилизации пенной структуры (пастильные и сбивные изделия).

Безе, иначе — меренга (с французского *baiser* — «поцелуй») — французский десерт из взбитых с сахаром и запеченных яичных белков. Иногда используются также винный камень или кукурузный крахмал (в качестве связывающего компонента).

Существует несколько видов безе, которые используются в качестве верхнего слоя для других десертов (французский «Плавающий остров», лимонный пирог с меренгами и так далее) или же как самостоятельное блюдо. Безе различаются также по способу приготовления.

Так называемое «итальянское безе» готовят на кипящем сахарном сиропе, после чего используют в различных тортах либо выпекают отдельно, а «швейцарские меренги» вначале взбивают над водяной баней, а затем дают им остыть, не прекращая взбивать, и после этого запекают.

«Швейцарские меренги» чаще всего используют для десерта «Торт Павлова». Наиболее распространёнными являются «французские безе».

Бисквитный полуфабрикат - это пышный мелкопористый полуфабрикат с мягким эластичным мякишем. Его получают сбиванием яичного меланжа с сахаром-песком с последующим перемешиванием сбитой массы с мукой и выпечкой полученного теста.

Бисквит Джоконда — миндальный воздушный бисквит, содержащий минимум муки. Назван в честь знаменитой Моны Лизы, известной во Франции как Джоконда. Этот бисквит является основой для знаменитого торта Опера.

Брауни (с английского — Chocolate brownie) — шоколадное пирожное, прямоугольные куски нарезанного шоколадного пирога характерного коричневого цвета. Традиционно для американской кухни. В зависимости от рецепта может иметь консистенцию торта, кекса или печенья.

Вагаси — традиционные японские сладости. Отличаются от обычных кондитерских изделий тем, что готовятся исключительно из натуральных компонентов: рисового теста, бобового теста, масличных семян, корневищ и тому подобных зерноовощных продуктов, а также морских водорослей агар-агар. Кроме того, в состав вагаси входят орехи, каштаны и сухофрукты. Некоторые виды содержат зеленый чай, травы, натуральный цветочный нектар. Для японцев, как известно, важен не только вкус, но и вид любого продукта, в том числе и сладостей.

Велюр – шоколадное бархатное покрытие торта, которое состоит в классическом варианте из смеси растопленного белого шоколада и какао-масла в пропорции 1:1.

Глазирование - нанесение на поверхность изделия различных кондитерских масс (помадной массы, шоколада и т.д.).

Грильяж (с французского — grillage, «жарение») — французский десерт из жареных орехов с сахаром. Происходит от восточной халвы грубого помола. Так же назывались ореховые конфеты, производившиеся на нескольких кондитерских фабриках СССР и России.

Кондитеры делят грильяж на два вида: мягкий включает в себя уваренные фрукты и дробленые орехи. Твердый представляет собой дробленые орехи, залитые расплавленным сахаром. Существуют также

фруктово-грильяжные конфеты, где в качестве связующего компонента выступает фруктовый сироп.

Дакуаз (от франц.dacquoise) — традиционный для Юго-Запада Франции торт, представляет из себя коржи из ореховой меренги, прослоенные взбитыми сливками или масляным кремом. Многие кондитеры под словом дакуаз подразумевают именно сами коржи.

Донадс - Изделие круглой формы с отверстием посередине, выпекаемое во фритюре. Традиционно заполняется начинкой, глазируется, иногда посыпается обсыпкой.

Драже - называют кондитерские изделия мелких размеров, округлой формы, поверхность которых покрыта глянцевой защитной оболочкой, сахарным шлифованным покрытием или глазурью. Драже состоит из корпуса и покрытия, которое накатывают на корпус.

Калиссоны — (с французского — Calisson) — французский десерт, традиционная провансальская сладость, которая изготавливается на специальной фабрике в городе Экс-ан-Прованс. В состав входят миндаль, засахаренные фрукты и слой сахарной глазури. По вкусовым качествам напоминает марципан. По форме похожи на нежные лепестки, нижний слой которых состоит из пресного теста, второй наполнен миндалем или дыней. Сверху десерт полит сахарной глазурью.

Карамель - десертный ингредиент, представляющий собой коллоидный раствор варёного сахара различных оттенков коричневого цвета. Карамель бывает леденцовая, с начинкой, соломкой и фигурная.

Каталонский крем (с каталонского - La Creme), или крем святого Иосифа — десерт, традиционное блюдо каталонской кухни. Схож с французским крем-брюле, но готовится не на сливках, а на молоке.

Основные компоненты — молоко, яйцо (как правило, только желток), сахар. Иногда также добавляют специи, корицу, ваниль, цедру. Как правило, после приготовления холодный крем покрывают сахаром и подвергают

воздействию высокой температуры, чтобы верхний слой из сахара превратился в хрустящую корочку. Некоторые рецепты отличаются от классического и подразумевают добавление крахмала или муки.

Кекс - изделие из очень сдобного теста с большим содержанием масла, меланжа и сахара, отличающиеся в большинстве случаев добавлением в тесто фруктов, изюма, цукатов.

Клафути (с французского clafoutis) — французский десерт из Лиможа, соединяющий в себе черты запеканки и пирога. Фрукты в сладком жидком яичном тесте, похожем на блинное, выпекаются в формах для запеканок или киша. В смазанную жиром форму для выпечки сначала кладут фрукты, а затем заливают их тестом.

Компоте — это вид фруктовой или ягодной начинки. Фрукты или ягоды используются пюрированные и/или порезанные кусочками с добавлением сахара и желирующего компонента (желатин, пектин). Основное отличие от компоте от кули — наличие в нем кусочков фруктов или ягод.

Конфитюр - (фр. confiture) — желеобразный пищевой продукт с равномерно распределёнными в нём целыми или измельченными плодами (ягодами), уваренными с сахаром с добавлением желирующих веществ (обычно пектина); разновидность джема.

Конфи (от фр. confit) — по данным википедии— способ приготовления блюд во французской кухне: медленное томление продуктов (чаще всего птицы или мяса), полностью погруженных в жир, при низкой температуре (менее 100 градусов). А в кондитерском понимании конфи это уваренные фрукты или ягоды, конфитюр или джем.

Крамбл — это хрустящий слой в муссовом торте, который может быть приготовлен, например, из смеси бельгийской вафельной крошки, шоколада, пралине и/или молотых орехов.

Креме – это вид начинки в муссовом торте, который состоит из заваренных желтков с сахаром, фруктового или ягодного пюре и сливочного масла. Может быть самостоятельным или дополнительным слоем к конфи.

Крем-брюле — это заварной сливочный крем, по консистенции схожий с пудингом и покрытый хрустящей карамельной корочкой. Название *creme brulee* переводится как «обожженные сливки», ведь в классическом рецепте после завершения приготовления крема на его поверхности поджигают сахар, карамелизуя таким образом верхний запеченный слой.

Кули (от франц. «coulis») — это соус, который может быть ягодным или фруктовым, а также бывают кули на основе мясных бульонов, овощных отваров. По сути это необходимые продукты (сырые или отварные) пропущенные через сито, т.е. пюре с соком/бульоном/отваром. Одним или распространенных вариантов ягодных кули является клубничный.

Курд (curd) или кёрд — традиционный английский десертный заварной крем. Его используют как начинку для тортов, пирогов, рулетов и блинчиков, или подавать в кренами как самостоятельный десерт. Самый распространенный курд — лимонный, но сделать его можно из любых кисловатых ягод и фруктов. Для его приготовления как правило используют фрукты-ягоды, сахар, масло и яйца.

Марципан - густая масса из смеси тёртого миндаля и сахарного сиропа в соотношении 1:2 или 2:3, она хорошо формуется без склеивающих добавок. Был изобретён во Франции, широкое распространение получил в Германии и Австрии.

Маффин - (от англ. *maffin* – сдобная булка) традиционный американский (иногда употребляется как английский) кекс с начинкой. Варианты начинок – черника, малина, шоколад, ваниль, яблоко с корицей и т.п.

Нугатин — разновидность карамели, в которую вмешаны орехи или семечки. Его готовят из мелких семечек или дробленных орехов, с

добавлением масла или жирных сливок. В отличие от пралине, он более мягкий.

Павлова (с английского - pavlova) — торт-безе со свежими фруктами, особенно популярный в Новой Зеландии и Австралии. Изготавливается из безе, взбитых сливок, верхний слой — из ягод или кусочков тропических фруктов (в Новой Зеландии и Австралии предпочитают клубнику в сочетании с мякотью маракуйи, в Великобритании — малину). Выпекать «Павлову» можно в виде торта, а также порционно, украшая каждую порцию отдельно.

Панна котта (с итальянского - «вареные сливки») — популярный итальянский десерт. Основу десерта составляют сливки, молоко, сахар, при этом необходима высокая жирность продуктов и свежесть. После нагревания ингредиентов и доведения массы до кипения десерт разливается в формочки и ставится на 12 часов в холодильник. В зависимости от плотности готового продукта его выкладывают либо на тарелку, либо подносят в креманке.

Пралине — карамелизированные орехи. В муссовом торте часто используют пасту пралине, то есть смолотые в пасту карамелизированные орехи.

Сабле (от франц. Sablé) — классическое рубленое французское песочное тесто, сделанное из масляной и мучной крошки, сахара, яйца и небольшого количества соли. Также в него может добавляться ореховая мука.

Савоярди (с итальянского — savoiardi — «савойские», также «дамские пальчики») — бисквитное печенье вытянутой плоской формы, сверху покрытое крупинками сахара. Савоярди легко впитывают жидкость и становятся от этого очень мягкими. Савоярди — неотъемлемый ингредиент многих французских десертов, в частности, это печенье используется в приготовлении тортов-мороженых, русской шарлотки и тирамису.

Темперирование (шоколада или карамели) — кристаллизация или темперирование необходимо для того, чтобы шоколадные изделия (шоколадные украшения, шоколадные конфеты, шоколадные покрытия) были блестящими, хрустящими, твердыми и легко вынимались из залитых шоколадом формочек. Темперирование (кристаллизация) состоит в приведении кристаллов масла какао в наиболее стабильную форму. Это процесс стабилизации кристаллов молекул масла какао при помощи нагревания шоколада, затем быстрого снижения температуры, его повторного нагревания согласно определенных температур для каждого вида шоколада.

Штрейзель — характерная крошка, которой посыпают выпечку. Стандартный набор ингредиентов для штрейзеля — это масло, сахар и мука, смешанные в пропорции 1:1:2.

Приложения

Проверка прожаренности мяса

Пирамида правильного питания



Таблица пищевой ценности

<i>Рыба и морепродукты</i>					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79.1	16	3.6	0	96
Кета	71.3	22	5.6	0	138
Корюшка	79.8	15.5	3.2	0	91
Ледяная	81.8	15.5	1.4	0	75
Лещ	77.7	17.1	4.1	0	105
Семга	62.9	20.8	15.1	0	219
Макрурус	85	13.2	0.8	0	60
Минога	75	14.7	11.9	0	166
Минтай	80.1	15.9	0.7	0	70
Мойва	75	13.4	11.5	0	157
Навага	81.1	16.1	1	0	73
Налим	79.3	18.8	0.6	0	81
Нототения мраморная	73.4	14.8	10.7	0	156
Окунь морской	75.4	17.6	5.2	0	117
Окунь речной	79.2	18.5	0.9	0	82
Осетр	71.4	16.4	10.9	0	164
Палтус	76.9	18.9	3	0	103
Путассу	81.3	16.1	0.9	0	72
Рыба-сабля	75.2	20.3	3.2	0	110
Рыбец каспийский	77	19.2	2.4	0	98
Сазан	75.3	18.4	5.3	0	121
Сайра крупная	59.8	18.6	20.8	0	262
Сайра мелкая	71.3	20.4	0.8	0	143
Салака	75.4	17.3	5.6	0	121
Сельдь	62.7	17.7	19.5	0	242
Сиг	72.3	19	7.5	0	144

Скумбрия	71.8	18	9	0	153
Сом	75	16.8	8.5	0	144
Ставрида	74.9	18.5	5	0	119
Стерлядь	74.9	17	6.1	0	320
Судак	78.9	19	0.8	0	83
Треска	80.7	17.5	0.6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угольная рыба	71.5	13.2	11.6	0	158
Угорь морской	77.5	19.1	1.9	0	94
Угорь	53.5	14.5	30.5	0	333
Хек	79.9	16.6	2.2	0	86
Щука	70.4	18.8	0.7	0	82
Язь	80.1	18.2	0.3	0	117
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морская капуста	88	0,9	0,2	3,0	5
Паста "Океан"	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Абрикосы	86,0	0,9	-	10,5	46
Айва	87,5	0,6	-	8,9	38
Алыча	89,0	0,2	-	7,4	34
Ананас	86,0	0,4	-	11,8	48
Бананы	74,0	1,5	-	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85,0	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Инжир	83,0	0,7	-	13,9	56
Кизил	85,0	1,0	-	9,7	45

Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Рябина садовая	81,0	1,4	-	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12,0	54
Слива садовая	87,0	0,8	-	9,9	43
Финики	20,0	2,5	-	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85,0	1,1	-	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89,0	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Брусника	87,0	0,7	-	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Голубика	88,2	1,0	-	7,7	37
Ежевика	88,0	2,0	-	5,3	33
Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	85,0	0,7	-	9,9	44
Малина	87,0	0,8	-	9,0	41
Морошка	83,3	0,8	-	6,8	31
Облепиха	75,0	0,9	-	5,5	30
Смородина белая	86,0	0,3	-	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	-	8,0	38
Смородина черная	85,0	1,0	-	8,0	40
Черника	86,5	1,1	-	8,6	40
Шиповник свежий	66,0	1,6	-	24,0	101
Шиповник сушеный	14,0	4,0	-	60,0	253
ГРИБЫ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31

Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежи свежие	83,0	1,7	0,3	1,4	17
ХЛЕБ И МУКА					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	17,0	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12,0	11,0	1,3	73,0	330
Сухари пшеничные	12,0	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8,0	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14,0	6,9	1,1	76,9	326
ИКРА					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123
КОЛБАСА И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Вареная колбаса Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	254
Вареная колбаса Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	170
Вареная колбаса Докторская	60,8	13,7	22,8	0	260

Вареная колбаса Любительская	57,0	12,2	28,0	0	301
Вареная колбаса Молочная	62,8	11,7	22,8	0	252
Вареная колбаса Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Вареная колбаса Телячья	55,0	12,5	29,6	0	316
Сардельки Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски Молочные	60,0	12,3	25,3	0	277
Сосиски Русские	66,2	12,0	19,1	0	220
Сосиски Свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копченая Любительская	39,1	17,3	39,0	0	420
Варено-копченая Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360
Полукопченая Краковская	34,6	16,2	44,6	0	466
Полукопченая Минская	52,0	23,0	17,4	2,7	259
Полукопченая Полтавская	39,8	16,4	39,0	0	417
Полукопченая Украинская	44,4	16,5	34,4	0	376
Сырокопченая Любительская	25,2	20,9	47,8	0	514
Сырокопченая Московская	27,6	24,8	41,5	0	473
КРУПЫ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Гречневая ядрица	14,0	12,6	2,6	68,0	329
Гречневая продел	14,0	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14,0	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12,0	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14,0	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14,0	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая	14,0	7,0	0,6	73,7	323

Пшеничная "Полтавская"	14,0	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10,0	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14,0	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12,0	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14,0	8,3	1,2	75,0	325

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	0,0	260
Йогурт натуральный 1.5% жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3,0	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4,0	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгущеное	74,1	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгущеное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20,0	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	27,5	340
Сыр российский	40,0	23,4	30,0	0,0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0,0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0,0	396
Сыр пошехонский	41,0	26,0	26,5	0,0	334
Сыр плавленый	55,0	24,0	13,5	0,0	226
Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3	226
Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3	156

Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5	86
МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Говядина тушеная	63,0	16,8	18,3	0	232
Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	0	176
Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	21,0	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279
МЯСО. СУБПРОДУКТЫ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Баранина	67,6	16,3	15,3	0,0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0,0	187
Конина	72,5	20,2	7,0	0,0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0,0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0,0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0,0	489
Телятина	78,0	19,7	1,2	0,0	90
Бараньи Почки	79,7	13,6	2,5	0,0	77
Баранья Печень	71,2	18,7	2,9	0,0	101
Баранье Сердце	78,5	13,5	2,5	0,0	82
Говяжьи Мозги	78,9	9,5	9,5	0,0	124
Говяжья Печень	72,9	17,4	3,1	0,0	98
Говяжьи Почки	82,7	12,5	1,8	0,0	66
Говяжье Вымя	72,6	12,3	13,7	0,0	173
Говяжье Сердце	79,0	15,0	3,0	0,0	87
Говяжий Язык	71,2	13,6	12,1	0,0	163
Почки свинные	80,1	13,0	3,1	0,0	80
Печень свинная	71,4	18,8	3,6	0,0	108

Сердце свиное	78,0	15,1	3,2	0,0	89
Язык свиной	66,1	14,2	16,8	0,0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0,0	364
Индейка	64,5	21,6	12,0	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Утки	51,5	16,5	61,2	0,0	346
ОРЕХИ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578
ОВОЩИ					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90,0	1,8	-	5,4	28
Капуста краснокочанная	90,0	1,8	-	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29
Картофель	76,0	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	-	4,3	22
Лук порей	87,0	3,0	-	7,3	40
Лук репчатый	86,0	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грунтовые	95,0	0,8	-	3,0	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	91,0	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	85,0	3,7	-	8,1	45

Петрушка (корень)	85,0	1,5	-	11,0	47
Ревень (черешковый)	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93,0	1,2	-	4,1	20
Редька	88,6	1,9	-	7,0	34
Репка	90,5	1,5	-	5,9	28
Салат	95,0	1,5	-	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	-	4,2	19
Томаты (парниковые)	94,6	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	90,0	4,0	-	4,3	32
Хрен	77,0	2,5	-	16,3	71
Черемша	89,0	2,4	-	6,5	34
Чеснок	70,0	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Щавель	90,0	1,5	-	5,3	28

СУХОФРУКТЫ

<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Урюк	18,0	5,0	-	67,5	278
Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Изюм с косточкой	19,0	1,8	-	70,9	276
Изюм кишмиш	18,0	2,3	-	71,2	279
Вишня	18,0	1,5	-	73,0	292
Груша	24,0	2,3	-	62,1	246
Персики	18,0	3,0	-	68,5	275
Чернослив	25,0	2,3	-	65,6	264
Яблоки	20,0	3,2	-	68,0	273

ЯЙЦО

<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Яйцо куриное	74,0	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	6,8	45	37,3	7,1	542
Сухой белок	12,1	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	5,4	34,2	52,2	4,4	623

Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
БОБОВЫЕ					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Бобы	83,0	6,0	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	57,7	323
Горох цельный	14,0	23,0	1,2	53,3	303
Соя	12,0	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14,0	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14,0	24,8	1,1	53,7	310
ЖИРЫ					
<i>Продукт</i>	<i>Вода, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>ккал</i>
Жир бараний или говяжий топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887

Потери пищевых веществ при основных типах тепловой кулинарной обработки, %

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества						Витамины					
			Моно- и дисахариды	Крахмал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	β-каротин	В ₁	В ₂	РР	С
Варка																
Растительные:																
без слива	2	2	2	5	1	1	3	5	7	3	-	10	15	10	15	60
со сливом	5	5	20	10	25	20	10	10	10	10	-	15	30	20	25	80
Мясные	10	25	-	-	40	45	20	25	30	20	50	-	45	40	20	70
Рыбные	10	10	-	-	60	50	35	60	40	25	35	-	45	40	30	90
Жарка																
Растительные	5	10	20	10	20	20	20	20	20	20	-	25	30	10	15	45
Мясные	10	30	-	-	25	25	10	15	15	20	40	25	25	15	15	60
Рыбные	10	20	-	-	30	25	20	35	20	15	20	-	20	20	15	35
Котлеты:																
из мяса	5	25	-	10	15	15	10	10	15	5	20	-	10	10	10	80
из рыбы	5	15	-	20	15	10	10	15	10	5	15	-	10	15	10	60
Тушение																

Мясные	5	5	-	-	5	5	5	5	5	5	15	15	30	20	15	70
Припускание																
Растительные	2	10	5	5	6	3	2	2	2	2	-	15	20	20	20	65
Рыбные	10	10	-	-	50	40	30	30	40	25	25	-	30	20	20	85
Запекание																
Молочные	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10	5	10	20	15	10	50
Пассерование																
Растительные	2	10	3	2	6	3	2	3	3	2	-	8	15	15		
Продукт	Белки	Жиры	Минеральные вещества							Витамины						
			Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	В ₂	РР				
Жарка																
Говядина																
крупным куском	10	23	24	46	16	22	17	11	-	32	16	15				
мелким куском	5	5	8	6	6	6	6	4	-	10	8	5				
Варка																
Биточки паровые	5	8	17	25	1	3	4	2	-	8	3	4				
Рыба:																

тощая	8	8	63	46	24	44	27	27	35	45	40	30
средней жирности	12	11	66	56	57	70	42	24	35	45	46	30
жирная	14	12	66	56	57	70	42	21	15	45	40	30
<i>Жарка</i>												
Рыба:												
тощая	13	27	35	38	35	33	33	23	20	22	20	15
средней жирности	7	13	25	14	11	14	11	7	20	22	20	15
жирная	7	13	25	25	21	20	11	7	20	22	20	15
<i>Припускание</i>												
Рыба:												
тощая	12	12	51	41	27	27	38	22	26	33	30	22
средней жирности	8	12	49	34	28	32	38	24	26	33	30	22
жирная	13	12	53	35	35	37	35	28	26			

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой обработке

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества				Витамины						Энергетическая ценность
				Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	β- каротин	В ₁	В ₂	РР	С	
Растительные	5	6	9	10	10	10	10	-	20	25	15	20	60	-
Животные	8	25	-	15	20	20	20	40	-	35	30	20	60	-
В среднем	6	12	9	12	13	13	13	40	20	28	2			

Технология Sous vide (су вид) - что это?

Как и многие другие кулинарные новшества, технология приготовления **су-вид** родилась во Франции и дословно переводится "в вакууме". Для приготовления пищи таким образом используется низкотемпературный режим: ингредиенты помещаются в герметичный пакет и отправляются томиться на водяной бане. Важно – поддерживать постоянную невысокую температуру.

Лавры первенства по использованию такого метода в ресторанной сфере принадлежат французскому повару Жоржу Парлю, который приготовил фуа-гра в вакууме в начале 70-х годов прошлого века. Метод был оценен по достоинству и получил широкое распространение. Одновременно в одном небольшом кафе озаботились созданием сочных блюд из сухого мяса и обратились за помощью к биохимикам. Благодаря ученым, предложившим готовить при низких температурах в безвоздушном пространстве, су-вид получил распространение в модной сегодня молекулярной кухне.

Принцип действия

Чтобы готовить еду в вакууме, потребуется специальное оборудование. Оно отличается мощностью, производительностью и размерами. Особенно популярны в профессиональной среде агрегаты итальянского производства. Приготовление пищи происходит в несколько этапов.

Создание вакуумной среды

Продукт помещается в пакет и с помощью специально вакуумного упаковщика герметично запаковывается. Важно подбирать упаковку с высокобарьерными свойствами для увеличения срока хранения готового изделия и избегания расслаивания в процессе.

Приготовление

Герметично запакованный пакет отправляется в ванну с термостатом. Процесс может занять от 20 минут до 72 часов в зависимости от вида продукта, его толщины, желаемого блюда.

Шоковая заморозка

Если не планируется подача сразу после обработки, то еду подвергают шоковой заморозке в течение 1,5 часов, установив температурный режим не более чем на -3°C . Применяется метод преимущественно в местах общепита, рассчитанных на корпоративное питание.

Регенерация

Продукт аккуратно разогревают, постепенно доводя температуру до необходимых показателей. Можно снова использовать **оборудование sous-vide**. Затем продукты доводят до готовности на любом виде гриля, обжаривают на масле или во фритюре с панировкой и кляром, запекают.

Температурные особенности

Чтобы получить идеальное блюдо, необходимо правильно подобрать температуру:

- говядине – от 49°C (с кровью) до 65°C (для хорошей готовности);
- яйцам всмятку – 64°C ;
- яйцам вкрутую – 75°C ;
- белому мясу птицы – от 60 до 71°C ;
- темному мясу птицы – 80°C ;
- рыбе – от 47 до 60°C в зависимости от степени готовности;
- овощам – 85°C ;
- заварному крему – $76,5^{\circ}\text{C}$;
- моллюскам – от 56 до 60°C .

Время также может варьироваться. Нежные и мягкие моллюски будут готовы к подаче на стол быстрее говядины. Вес не имеет значения, главное – толщина сырья и конечный вариант подачи.

Преимущества технологии

Вакуумная обработка в термостате не только сохраняет полезные свойства и позволяет сделать блюда нежными, но и очень выгодна для индустрии общественного питания.

1. С технологией **sous-vide** еда готовится деликатно, не подвергаясь жесткой тепловой обработке. Температура в каждой части продукта во время всего

процесса будет одинаковой. В результате вы получаете сочное блюдо без риска пережарить или пересушить его.

2. Благодаря вакуумной упаковке специи и маринад лучше проникают внутрь мяса или рыбы, создавая удивительные вкусы и ароматы. А полезные микроэлементы сохраняются в большей степени, нежели при приготовлении на пару.

3. Овощи остаются свежими и хрустящими, чего проблематично добиться при обычной варке.

4. Вес готового продукта остается практически неизменным – теряется не более 8 % при 25 % во время обычной варки.

5. Технология позволяет делать заготовки для длительного хранения, что удобно для заведений, специализирующихся на корпоративных и других массовых мероприятиях.

6. Снижаются издержки на производство: требуется меньшее количество посуды и персонала, экономится электроэнергия и газ.

7. Низкотемпературное воздействие на безвоздушное пространство позволяет использовать более дешевые продукты, благодаря тому, что в результате обработки мясо и рыба получаются сочные и ароматные.

Темперирование шоколада с помощью термомиксеров

Эффектный шоколадный десерт с зеркально-глянцевой поверхностью – гордость кондитера и украшение стола. Но как его приготовить? Добиться блеска, чистоты линий, чёткости форм, потрясающего вкуса помогает темперирование. Что же это такое?

Процесс представляет собой растапливание и последующее охлаждение шоколада под воздействием определённых температур. В итоге продукт приобретает прочность, гладкость, сияние, его аромат усиливается, а внешний вид превосходит самые смелые ожидания. Техника используется при производстве миниатюрных съедобных шедевров и огромных свадебных тортов.

Когда шоколад нагревают, а затем остужают без соблюдения технологии, некоторые жиры, такие как какао-масло, неправильно кристаллизуются на поверхности, образуя некрасивую белую плёнку. Шоколад при этом становится тусклым, «седоватым», ломким или, наоборот, быстро тает и не держит форму. Чтобы предотвратить нежелательные последствия и приблизиться к идеалу, нужно грамотно чередовать температуры и выдерживать время.

Как это происходит?

В первую очередь шоколад медленно растапливают, а затем перемешивают, пока он не остынет. Температуры нагрева различны для белого, молочного и тёмного шоколада.

○ **Важно!** Порой превышение или несвоевременное понижение температуры заставляет кондитера повторять манипуляции с шоколадом снова и снова. Даже небольшое отступление от рецептуры способно безнадёжно испортить деликатес.

Несмотря на то, что существует множество методов, включая такие, как темперирование на мраморе, в тепловой камере, «посев», сегодня мы не собираемся вдаваться в технические подробности, а рассмотрим нюансы и проблемы, которые возникают при создании произведений высокого кондитерского искусства.

Основные сложности

Известно, что в основе темперирования шоколада лежат три параметра: движение, время и температура.

1) На самом деле, если шоколад охлаждается без постоянного перемешивания, он будет загустевать слишком медленно, текстура получится зернистой, цвет – невыразительным, поверхность – не блестящей.

2) Время также является одним из решающих факторов: когда шоколад растоплен, его нужно охладить достаточно быстро, чтобы усилить кристаллизацию и получить максимальную яркость.

3) Однако самые большие трудности создаёт температура. Как уже было сказано, на каждом этапе необходимо точно соблюдать температурный режим, от которого в наибольшей степени зависит успех.

Существуют специальные термометры, но для перекристаллизации шоколада требуется очень тщательный контроль. Обычных бытовых приборов может быть недостаточно, когда вы имеете дело с таким деликатным продуктом.

Не слишком простой процесс, не так ли?

Профессиональным кондитерам полезно овладеть тонкостями темперирования шоколада. Хорошая новость заключается в том, что теперь термомиксеры помогают приготовить превосходный шоколад для десерта практически без усилий.

Как это происходит:

1) Во-первых, вы будете на 100 % уверены, что достигли правильной температуры для выбранного вида шоколада. Это возможно благодаря опции контроля температур. Все другие устройства с менее точным температурным контролем (например, с шагом 5° или 10°) неспособны обеспечить профессиональный результат. Особенно при работе с таким «капризным» продуктом, как шоколад, важно сохранять высокий уровень точности.

2) Опция автоматического смешивания обеспечивает безукоризненную однородность, благодаря идеальной текстуре поверхность приобретает глянец и яркий цвет.

3) Кроме того, на втором этапе, когда шоколад снова растапливается (это наиболее ответственный момент), можно поддерживать температуру стабильной с

помощью функции ожидания Wait Temperature. С таким оборудованием у вас всегда будет темперированный шоколад, готовый к использованию. Было бы чрезвычайно сложно выполнять все операции вручную, а ведь на профессиональной кухне очень важно иметь постоянно свежие и качественные ингредиенты.

4) Последнее по счёту, но не по значимости преимущество состоит в том, что, используя функцию Next, можно «поручить» машине всю работу без исключения. Каждый шаг будет выполнен без вашего присутствия, что обеспечит высочайший уровень профессионализма.

Окуривание продуктов и блюд

Окуривание – это технология обработки пищи, которая появилась очень давно. Изначально она применялась для продления срока хранения продукта. Постепенно с этого поприща его вытеснили охлаждение и заморозка, но окуривание, тем не менее, не потеряло своей актуальности. Любовь к копченым продуктам была и остается теперь. Копчености, обладающие неповторимым ароматом, значительно обогащают любое меню и привлекают клиентов.

Тонкости процесса окуривания

Наиболее важными параметрами процесса окуривания являются температура и влажность дыма. Горячий и холодный дым придают абсолютно разные вкусоароматические оттенки пище.

Главная задача повара создать качественный дым, чтобы он максимально воздействовал на вкус и внешний вид продукта. Дым для окуривания образуется при горении дерева. В нем содержится лигнин, состоящий из массы ароматических элементов, которые и создают тот специфический «дымный» вкус.

При температуре выше 300 градусов лигнин производит большое количество фенолов. Многие фенолы обладают сильнейшими антиоксидантными свойствами, способными предотвратить порчу продуктов.

Сжигание древесины при 400 градусах повышает ароматические свойства дыма. Это оптимальная температура, при которой в дым попадают фенолы, а кислоты с неприятным вкусом отсеиваются.

Контроль температуры

Перед процессом окуривания важно убедиться, что уровень температуры оптимален для создания «идеального дыма». Для этого необходимо знать, как управлять воздушным потоком:

1. Если вы уменьшаете поступление кислорода, количество ароматических элементов будет скудным, в то время как в дым попадут полициклические

углеводороды, в т.ч. и канцерогены. Много дыма без огня – это недостаточная температура.

2. Излишки кислорода приводят к сильному горению пламени. Это высокая температура. Следует придерживаться «золотой середины», поддерживая горение без сильного пламени и получая безопасный дым.

Дым

Дым состоит из нескольких компонентов – твердые частицы, микрокапли жидкости, взвешенные в воздухе и испаренные химические элементы. Почти все элементы, которые придают продукту специфический цвет, вкус и аромат копчености, содержатся в невидимых газах. Именно они выполняют всю основную работу при копчении, при том что составляют они всего лишь малую долю от общего объема дыма.

Необходимо позволить этим газам пропитать не только поверхность, но и всю толщину продукта. Капли жидкости в свою очередь при окурировании оседают на поверхности продукта. Они практически не проникают в него, но вносят свой вклад в текстуру и запах внешней части пищи. В отличие от них испаренные химические элементы легко проникают в толщу мяса или рыбы и придают аромат копчености всему.

Текстура продукта

Если продукт излишне сухой, то аромат не сможет проникнуть в его толщу на достаточную глубину. При излишней влажности пищи, жидкие и газообразные составляющие дыма будут конденсироваться на ее поверхности и испаряться. Для оптимального результата необходимо убедиться, что поверхность продукта горячая и немного липкая. Это является показателем нужной влажности.

Аппарат для окуривания - Smokingun

Фудпейринг — новое слово в кулинарии

За последнее десятилетие область кулинарии расширила круг книг с рецептами, добравшись до научных изданий. Все больше ученых, питающих теплые чувства к еде, устремляются вглубь биологических изысканий и молекулярных экспериментов. В кругу профессионалов и шеф-поваров этим никого уже не удивишь. Вкус, текстура, а теперь и запах попали под зоркий глаз исследователей.

Понятие фудпейринг (foodpairing) сравнительно недавно вошло в обиход кулинаров. Основная идея фудпейринга — узнать, ароматы каких продуктов наиболее сочетаемы друг с другом. Впоследствии образуется дерево, в центре которого — продукт-основа, а на ветках — те компоненты, которые наиболее подходят для этого ингредиента. Почему за отправную точку взят именно запах? Говорить о вкусе, забывая про аромат, невозможно. Мы просто потеряем гамму привычных ощущений, если из любого продукта исключим запах.

Не подумайте, что ученые нюхают продукты и на основе субъективной схожести составляют «вкусовые» деревья. Аромат анализируют специальные приборы, показывающие содержание тех молекул в продукте, которые человеческое обоняние не воспринимает. Именно эта информация служит научной основой для деревьев фудпейринга.

«Вырастил» лес фудпейринга биоинженер Бернар Лаусс в компании четырех ученых, которые методично обрабатывают данные из лабораторий со всего мира. На первый взгляд, особенно неискушенному обывателю, некоторые сочетания в этих деревьях кажутся неоднозначными. Лосось с абрикосом, свекла с грейпфрутом — звучит экстравагантно, но это лишь поначалу.

Фудпейринг — не руководство к действию, а новое пространство для творчества. Ведь если чересчур буквально воспринять рекомендации ученых, можно соорудить не очень привлекательное блюдо. Главное здесь — баланс и пропорции с осознанием того, что продукты обладают различной силой запаха и вкуса.

Фудпейринг позволяет выйти за пределы привычной гастрономической культуры. Драники со сметаной — прекрасно, но куда интереснее заглянуть в

кладовую ароматов и подобрать любимому овощу иное звучание. Бернар Лаусс к аппетитному картофелю предлагает добавить гуаву, личи, бергамот, а также привычные для нас бекон, сыр и помидоры. И это лишь несколько листочков из пестрящей кроны этого дерева. Как вам?

Исследования запахов в рамках кулинарии в очередной раз подтверждают, насколько сильно ароматы влияют на различные сферы нашей жизни. Ароматерапия порой бывает целебнее лекарств, афродизиаки открывают новые грани чувств, и даже маркетологи пользуются магией запахов, чтобы привлечь покупателей в свои заведения. Обоняние подарило нам целую палитру настроений, неразрывно связанных с ароматами. Наверняка, каждому из вас знакомо ощущение, когда воспоминания возникают лишь посредством ассоциативного запаха. Экспериментировать с ароматами на кухне не только увлекательно, но и полезно.

Таблица веса и меры основных продуктов.

	Стакан тонкий 250 г	Столовая ложка (без горки), г	Чайная ложка (без горки), г
Вода	250	15–20	5
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Уксус	250	15	5
Сахарный песок	200	30	12
Крупа манная	200	25	8
Крупа гречневая	210	25	7
Изюм	200		
Мука картофельная	200	30	10
Мука пшеничная	160	25	10
Рис	220	25	9
Фасоль	220	30	10
Горох	220	25	10
Пшено	220	25	10
Сухари молотые	125	15	5
Мак	155	15	5
Орехи толченые	120	20	7
Сахарная пудра	190	25	8
Соль	325	30	10
«Геркулес»	90	12	6
Мед	325	20	
Масло топленое	245	20	5
Масло сливочное	210	40	15
Масло растительное	230	20	
Сода		25	10
Какао		20	10
Горчица			4
Перец душистый			4,5
Перец красный молотый		1	
Перец черный			5
Гвоздика молотая			3
Желатин (порошок)		15	5
Молоко сухое	120	20	5
Молоко сгущенное		30	12

СОДЕРЖАНИЕ

В начале было слово	3
Холодные блюда, закуски и салаты	4
Закуска рыбная «Муслин рыбный в овощном одеяле»	5
Дуэт закусок	8
Апельсиновый салат с пряностями	11
Рулет из птицы со сладким перцем, сыром, «землей» с зеленью, чатни из сельдерея и клюквенным соусом.....	14
Салат «Ветвь оливы»	17
Фруктовый винегрет	19
Муслин из семги с жареными гребешками, кремом из репы и укропным маслом	21
Сельдь под шубой «Жемчужина»	24
Салат «Греческий стиль»	27
Салат «Черри-ассорти» с красным луком	30
Салат «Нисуаз»	32
Закуска из морских гребешков с огуречным соусом и овощной лапшой	35
Салат «Парусник» с тунцом и перепелиными яйцами	38
Закуска «Клубничные роллы с семгой»	41
Салат «Коралловый риф»	43
Тар - тар из семги	46
Закуска из морских гребешков-карри с жульеном из сельдерея, ананаса и яблок	48
Салат «Кахни» с утиной грудкой и фруктами	50
Салат из жареной птицы с соусом из крыжовника	52
Салат «Таверна»	54
Салат из куриных потрохов по-французски	56
Салат с ростбифом	59
Винегрет с сырным кремом	61
Горячие закуски и теплые салаты	64
Пряные креветки в томатном соусе «Пронто»	65
Закуска «Чудо перчик»	68
Сырная закуска «Смажек»	70
Горячая груша с грецкими орехами и сыром «Камамбер»	72
Теплый салат из жареных груш со шпинатом и сыром «Дор Блю»	74
Закуска «Яйцо по - шотландски»	76
Горячие блюда из рыбы	78
Кальмары, запеченные под молочным соусом с ананасами и картофелем «Пай»	79
Судак с пряным жульеном и луковым соусом	82
Семга в медово-соевой карамели с шафрановым рисом	85
Рагу из кальмаров	88
Дорада, запеченная с томатами и маслинами, на подушке из шпинатного крема	90
Тельное из судака с сырным картофельным пюре и клюквенным киселем	93
Филе семги с тушеной в соусе Бешамель брокколи в слоеной тарталетке	96
Филе лосося с птитимом, луковым жульеном и яйцом-пашот	99
Запеченная Дорада с булгуром, печеным цукини и домашним соусом	102
Горячие блюда из мяса	105
Свинная корейка с овощами гриль, сальсой и дуэтом соусов	106
Бифштекс рубленый с картофельным гратеном, печеными овощами, яйцом-пашот и сливочным соусом	109

Филе в беконе с овощами гриль и соусом Пронто	112
Бефстроганов с солеными огурцами и зефирным картофельным пюре	115
Шашлык из свинины с запеченным пряным картофелем, свежими овощами и «звездным» соусом	118
Телячья вырезка с грибным гарниром	121
Овощные завитки с аджикой под сырной корочкой	123
Филе Миньон с салатом из свежих овощей и соусом из крыжовника	125
Бифштекс рубленый с яйцом и картофелем по-деревенски	127
Мини-запеканка с беконом и густым грибным соусом	130
Мясной рулет с овощным омлетом, картофельными кнедлями и зеленым маслом	133
Перец, фаршированный бараниной под молочным соусом с яйцом	136
Горячие блюда из птицы	139
Жареное филе утки со сливочным булгуром, жареными вешенками, тыквенно - медовым кремом и клюквенным соусом	140
Тимбал с белыми грибами и пряным луковым пюре	143
Утиная грудка с ягодно-винным соусом и фруктами	146
Маффин из птицы с тыквенным пюре и соусом «Сухарный»	149
Котлета по-киевски с картофельным gratin, пюре из зеленого горошка, картофелем «Пай» и брусничным соусом.....	152
Словарь терминов	156
Десерты и выпечка	160
Сливочно-шоколадный мусс с «березовой слезой», ореховым крамблом, хрустящим спонжем и клюквенным соусом.....	161
Кулич «Розовый сад»	164
Шоколадный фондан «Розалина»	167
Десерт «Пражский»	169
Пряная груша, запеченная в финансьере с мороженым и густым шоколадным соусом.....	171
Пасха «Царская» с вишней и миндалем.....	174
Орешки творожные со сладким молочным соусом.....	176
Лимонное суфле.....	178
Словарь терминов современного кондитера	180
ПРИЛОЖЕНИЯ	187
Схема разделки свинины.....	188
Схема разделки говядины.....	189
Степень прожарки стейков.....	190
Проверка прожаренности мяса	191
Гид по специям	192
Пирамида правильного питания	193
Таблица пищевой ценности	194
Потери пищевых веществ при основных типах тепловой кулинарной обработки, %	204
Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой обработке	207
Современные кулинарные технологии	208
Таблица веса и меры основных продуктов	220