

или для  
Заправка для салатов № 98  
онез

200

150

Выход

Помидоры для фарширования подготавливают так же, как и в рец. № 119.  
Для фарша мелко нарезанные грибы соединяют с измельченной мякотью помидоров и шинкованным луком. Фаршем заполняют помидоры. При отпуске поливают майонезом и заправкой.

|  |        |       |        |       |        |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 121. Помидоры, фаршированные мясным или рыбным салатом

|                       |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Помидоры свежие       | 141 | 120 | 118 | 100 | 100 | 85  |
| Салат мясной № 100    | —   | 80  | —   | 60  | —   | 45  |
| или салат рыбный № 98 | —   | 80  | —   | 60  | —   | 45  |
| Выход                 | —   | 200 | —   | 160 | —   | 130 |

Помидоры для фарширования подготавливают, как указано в рец. № 119.  
Подготовленные помидоры наполняют готовым салатом мясным или рыбным.

### 122. Помидоры, фаршированные пастой «Океан»

БРУТТО

НЕТТО

Помидоры свежие  
Паста «Океан»

Отпуск  
Блюдо можно гото

### 124. Икра кабачков

Кабачки  
Капуста свежая  
Лук репчатый  
Томатное пюре  
Масло растительное  
Уксус 3%-ный

Выход

В графе нетто в

Очищенные  
мельчают. Шинк  
ванный с томат  
кабачки, заправ

### 125. Икра о

Баклажаны  
Кабачки

или морепродуктами и заправляют частью майонеза или заправки, оформляют рыбой, морепродуктами, овощами и поливают оставшейся частью майонеза или заправки.

I                      II                      III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

98. Салат рыбный

|                               |     |                 |    |                 |    |                 |
|-------------------------------|-----|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|
| Окунь морской <sup>1</sup>    | 74  | 49              | 56 | 37              | 45 | 30              |
| или сом (кроме океанического) | 109 | 49              | 82 | 37              | 67 | 30              |
| или ледяная рыба              | 111 | 50              | 84 | 38              | 69 | 31              |
| или мерланг <sup>1</sup>      | 68  | 49              | 51 | 37              | 42 | 30              |
| Масса припущенной рыбы        | —   | 40              | —  | 30              | —  | 25              |
| Картофель                     | 27  | 20 <sup>2</sup> | 41 | 30 <sup>2</sup> | 55 | 40 <sup>2</sup> |
| Огурцы свежие или соленые     | 31  | 25              | 31 | 25              | 38 | 30              |
| Помидоры свежие               | 29  | 25              | 29 | 25              | 18 | 15              |
| Салат                         | 14  | 10              | 14 | 10              | 14 | 10              |
| или горошек зеленый           |     |                 |    |                 |    |                 |
| консервированный              | 15  | 10              | 15 | 10              | 15 | 10              |
| Майонез                       | 30  | 30              | 30 | 30              | 30 | 30              |
| Соус Южный                    | 5   | 5               | 5  | 5               | 4  | 4               |
| Выход                         | —   | 150             | —  | 150             | —  | 150             |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Рыбу разделявают на филе без кожи и костей и припускают. Припущенную рыбу охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Огурцы и картофель, нарезанные тонкими ломтиками, смешивают с частью нарезанного зеленого салата или с зеленым горошком, добавляют рыбу, заправляют частью майонеза с соусом Южный. Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками рыбы, помидоров, салатом, поливают оставшимся майонезом.

Соус Южный можно заменить майонезом.

Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10–15 мин. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют толченым чесноком, уксусом, солью, перцем.

Отпускают по 75–100 г на порцию.  
Блюдо можно готовить без чеснока.

I                      II                      III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

#### 124. Икра кабачковая

|                    |   |   |      |                       |      |                       |
|--------------------|---|---|------|-----------------------|------|-----------------------|
| Кабачки            | — | — | 1693 | 1354/880 <sup>1</sup> | 1343 | 1074/698 <sup>1</sup> |
| Капуста свежая     | — | — | —    | —                     | 275  | 220                   |
| Лук репчатый       | — | — | 143  | 120                   | 131  | 110                   |
| Томатное пюре      | — | — | 110  | 110                   | 110  | 110                   |
| Масло растительное | — | — | 50   | 50                    | 50   | 50                    |
| Уксус 3%-ный       | — | — | 30   | 30                    | 30   | 30                    |
| Выход              | — | — | —    | 1000                  | —    | 1000                  |

<sup>1</sup> В графе нетто в числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют уксусом, солью, перцем. Отпускают по 75–100 г на порцию.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 125. Икра овощная

|           |     |                      |
|-----------|-----|----------------------|
|           | 397 | 397/290 <sup>1</sup> |
| Баклажаны | 558 | 446/290 <sup>1</sup> |
| Кабачки   | 200 | 160                  |
|           | 200 | 230                  |



РУПТО НЕТТО

6 150

11 30<sup>2</sup>

30<sup>1</sup> 15

44<sup>1</sup> 30

10 10

05 0,05

75

3 3

2

225

200

75

0 20

275

220

в графе нетто — мас-

вняют фаршем,  
м с сухарями.

и обжаривают  
и нарезают со-  
се смешивают,  
соль.

или сметаной.

ковь и лук пассеруют.

Капусту свежую нарезают соломкой и припускают. Все соединяют, добавляют жареные по-  
мидоры или пассерованное томатное пюре, перец.

Соусы — молочный, сметанный, сметанный с томатом.

|                                          | I и II             |       | III                 |       |
|------------------------------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|
|                                          | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО              | НЕТТО |
| <b>399. Перец, фаршированный овощами</b> |                    |       |                     |       |
| Перец сладкий                            | 133                | 100   | 120                 | 90    |
| Для фарша:                               |                    |       |                     |       |
| Морковь                                  | 74/59 <sup>1</sup> | 40    | 110/88 <sup>1</sup> | 60    |
| Петрушка (корень)                        | 21/16 <sup>1</sup> | 10    | 11/8 <sup>1</sup>   | 5     |
| Лук репчатый                             | 48/40 <sup>1</sup> | 20    | 48/40 <sup>1</sup>  | 20    |
| Томатное пюре                            | —                  | —     | 10                  | 10    |
| Масло растительное                       | 15                 | 15    | 10                  | 10    |
| Сахар                                    | 10                 | 10    | 5                   | 5     |
| Уксус 3%-ный                             | 20                 | 20    | 20                  | 20    |
| Помидоры свежие                          | 47/40 <sup>1</sup> | 25    | —                   | —     |
| Масса фарша                              | —                  | 100   | —                   | 90    |
| Масса полуфабриката                      | —                  | 200   | —                   | 180   |
| <b>Выход</b>                             | —                  | 165   | —                   | 150   |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1–2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре или жареные помидоры. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения.

Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.

| 399. Перец, фаршированный<br>овощами | I и II             |       | III                 |       |
|--------------------------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|
|                                      | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО              | НЕТТО |
| Перец сладкий                        | 133                | 100   | 120                 | 90    |
| Для фарша:                           |                    |       |                     |       |
| Морковь                              | 74/59 <sup>1</sup> | 40    | 110/88 <sup>1</sup> | 60    |
| Петрушка (корень)                    | 21/16 <sup>1</sup> | 10    | 11/8 <sup>1</sup>   | 5     |
| Лук репчатый                         | 48/40 <sup>1</sup> | 20    | 48/40 <sup>1</sup>  | 20    |
| Томатное пюре                        | —                  | —     | 10                  | 10    |
| Масло растительное                   | 15                 | 15    | 10                  | 10    |
| Сахар                                | 10                 | 10    | 5                   | 5     |
| Уксус 3%-ный                         | 20                 | 20    | 20                  | 20    |
| Помидоры свежие                      | 47/40 <sup>1</sup> | 25    | —                   | —     |
| Масса фарша                          | —                  | 100   | —                   | 90    |
| Масса полуфабриката                  | —                  | 200   | —                   | 180   |
| Выход                                | —                  | 165   | —                   | 150   |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса нетто продуктов.

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1–2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре или жареные помидоры. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения.

Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.

Лук репчатый  
Масло растительное  
Уксус 3%-ный

100  
25

#### Выход

Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, охлаждают, соединяют с грибами, промытыми в холодной воде, измельчают. Шинкованный репчатый лук жарят на растительном масле, соединяют с грибами и жарят 10–15 мин, заправляют специями. В икру можно добавить сахар (20 г на 1 кг), уменьшив норму заправки. Готовую икру отпускают по 75–100 г на порцию.

#### 127. Перец, фаршированный овощами

См. рецептуру № 399 кол. III

#### 128. Кабачки, фаршированные овощами

См. рецептуру № 402 кол. III

#### 129. Гогошары молдовенешть (гогошары по-молдавски, молдавское национальное блюдо)

Гогошары<sup>1</sup>  
Сахар  
Уксус 3%-ный  
Лук репчатый  
Морковь

127  
3  
10