

Наименование блюда – Аргентинские креветки в хрустящей медовой глазури с кунжутом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Аргентинские креветки	100	69	200	138
Масло сливочное	10	10	10	10
Для панировки:				
Картофельный крахмал	20	20	40	40
Пшеничная мука	10	10	20	20
Сода пищевая	1	1	2	2
Соль	2	2	4	4
Черный молотый перец	0,1	0,1	0,2	0,2
Яйцо куриное	40	40	80	80
Растительное масло	50	50	100	100
Для медовой смеси:				
Мед	15	15	30	30
Соевый соус	20	20	40	40
Сахар	7	7	14	14
Картофельный крахмал	5	5	10	10
Кунжутное масло	2	2	4	4
Лимонный сок	5	5	10	10
Вода	15	15	30	30
Для украшения:				
Зелёный лук	5	3	10	6
Кунжут	3	3	6	6
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Размороженные креветки очищают (снимают панцирь, но оставляют хвост). Делают надрез вдоль спинки и удаляют «кишечную нить», креветки промывают. Креветки укладывают в ёмкость для маринования, добавляют соль, черный молотый перец, кунжутное масло и перемешивают.

Креветки смачивают в сыром яйце и панируют в смеси крахмала, муки и соды, и затем повторно обмакивают в яйце и панируют в той же смеси.

Обжаривают креветки на предварительно разогретой сковороде со сливочным маслом до образования золотистой корочки (примерно по 1 минуте с каждой стороны).

Для приготовления медовой смеси: в отдельной емкости смешивают мед, соевый соус, сахар, крахмал, лимонный сок, воду и кунжутное масло.

На сковороду вливают медовую смесь и нагревают, помешивая, до загустения (примерно 3 минуты). Добавляют креветки и аккуратно перемешивают, без нагрева.

Выкладывают блюдо на тарелку, посыпают креветки мелко нарезанным зеленым луком, кунжутом и подают.

Один из вариантов подачи блюда
«Аргентинские креветки в хрустящей
медовой глазури с кунжутом»:



Наименование блюда – Креветочный коктейль с томатным дипом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Тигровая креветка	145	119	290	238
Соус:				
Лук репчатый	12,0	10	24	20
Корень имбиря	2,5	2	5	4
Оливковое масло	10	10	20	20
Сухое вино белое	12	12	24	24
Помидоры в собственном соку	85	85	170	170
Соль	1	1	2	2
Перец молотый черный	0,3	0,3	0,6	0,6
Мед	2	2	4	4
Сливки жирностью 35%	25	25	50	50
Соус хрен	2	2	4	4
Базилик свежий	3	2	6	4
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Приготовление соуса: подготовленный репчатый лук и корень имбиря, мелко шинкуют (*нарезают*) и обжаривают на разогретой с оливковым маслом сковороде. Добавляют вино и выпаривают до 1/3 от исходного объема. Добавляют помидоры вместе с жидкостью (*соком*), солят и перчат. Готовят на среднем огне, помешивая, в течении 8-10 мин. Добавляют мед и тщательно перемешивают, варят в течении 3-5 мин. Снимают с огня и остужают до комнатной температуры.

Холодные сливки взбивают в устойчивую пену. Аккуратно перемешивая, добавляют соус хрен. Заправляют перцем, оливковым маслом (*чайная ложка*) и перемешивают.

Небольшими порциями вмешивают сливки с хреном в полностью остывший соус. Полученный томатный дип порционируют (*раскладывают*) по креманкам.

Приготовление креветок: размороженные креветки очищают (снимают панцирь, но хвостики оставляют). Делают надрез вдоль спинки и удаляют «кишечную нить», креветки промывают и обсушивают бумажным полотенцем. В отдельной ёмкости креветки солят и сбрызгивают оливковым маслом.

Подготовленные креветки выкладывают на противень застеленный пергаментом и запекают в жарочном шкафу (*духовке*) при 200°С до изменения цвета, примерно 5 – 6 мин (*креветки в процессе запекания можно переворачивать*). Креветки остужают при комнатной температуре и закрепляют на ребра креманок хвостиком вниз. Украшают листиком базилика.

Пример оформления блюда «Креветочный коктейль с томатным дипом» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Тигровые креветки в сливочном соусе

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Креветки тигровые	145	119	290	238
Сливки 20%	30	30	60	60
Соевый соус	15	15	30	30
Чеснок	8	6	16	12
Масло растительное	15	15	30	30
Петрушка зелень (для подачи)	3	2	6	4
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Размороженные креветки очищают (*снимают панцирь, но хвостики допустимо оставить*). Делают надрез вдоль спинки и удаляют «кишечную нить», креветки промывают и обсушивают бумажным полотенцем.

На разогретую с растительным маслом сковороду выкладывают очищенный рубленый чеснок, подготовленные креветки (*между креветками должны быть промежутки, чтобы вытекающий сок не мешал процессу жарки*) и обжаривают по 1,5-2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Затем добавляют соевый соус и сливки, тщательно перемешивают, и тушат в течение 2-4 минут.

Выкладывают на тарелку креветки и поливают соусом, оставшимся после тушения.

При подаче креветки украшают подготовленной зеленью петрушки (*свежая зелень может быстро завянуть, поэтому посыпают зеленью непосредственно перед подачей*).

Пример оформления блюда «Тигровые креветки в сливочном соусе» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Королевские креветки в темпуре

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порции, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Креветки королевские	88	88	176	176
Для приготовления соуса:				
Лимон	25	11	50	22
Соус «Шрирача»	1	1	2	2
Соевый соус	12	12	24	24
Холодная вода	10	10	20	20
Для приготовления смеси «темпура»:				
Пшеничная мука	15	15	30	30
Кукурузный крахмал	5	5	10	10
Разрыхлитель	0,5	0,5	1	1
Поваренная соль	1	1	2	2
Яйцо (желток)	7	7	14	14
Вода	30	30	60	60
Растительное масло	50	50	100	100
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Для приготовления соуса: подготовленный лимон, нарезают на дольки, выдавливают сок, который соединяют с соусом «Шрирача», соевым соусом, холодной водой и тщательно перемешивают.

Для приготовления смеси «темпура»: в отдельной емкости соединяют пшеничную муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель, поваренную соль, яичный желток и воду, тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Приготовление блюда: подготовленные очищенные варенные креветки погружают в смесь «темпура» и выкладывают на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжаривают креветки 2-3 минуты с двух сторон до хрустящей корочки. Выкладывают на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.

Подают готовые креветки на тарелке с соусником.

Пример оформления блюда «Королевские креветки в темпуре»

(один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Авокадо фаршированное креветками и яйцом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порции, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Королевская креветка	50	38	100	75
Авокадо	60 (0,5 шт)	30	120 (1 шт)	90
Яйцо куриное	1/2 шт	20	1 шт	40
Оливковое масло	15	15	30	30
Чеснок	2	1,5	4	3
Сметана	50	50	100	100
Соль	0,5	0,5	1	1
Перец молотый черный	0,15	0,15	0,3	0,3
Соевый соус	3	3	6	6
Руккола	10	7	20	14
Листья салата	10	7	20	14
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Подготовка салата: подготовленный авокадо разрезают пополам. Каждую половинку проворачивают в противоположном направлении и удаляют косточку. С помощью ложки отделяют мякоть авокадо (оставляя кожицу целой для подачи).

Подготовленные яйца отваривают в кипящей воде в течение 10 минут и охлаждают в холодной воде.

Мякоть авокадо и отварные яйца нарезают мелким кубиком и смешивают. Подготовленную зелень мелко нарезают и закладывают в салат.

Подготовка креветок: размороженные креветки очищают. Делают надрез вдоль спинки и удаляют «кишечную нить», креветки промывают и обсушивают бумажным полотенцем. На разогретую с оливковым маслом сковороду, добавляют чеснок и креветки. Обжаривают с двух сторон по 0,5 - 1 минуте и охлаждают. Выкладывают креветки в салат (*оставляя несколько для украшения*).

Для приготовления соуса: сметану смешивают с соевым соусом, добавляют черный молотый перец и перемешивают.

Салат заправляют соусом и перекладывают в «лодочки» из авокадо, украшают подготовленными креветками и рукколой/листьями салата.

Пример оформления блюда «Авокадо фаршированное креветками и яйцом» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Цезарь с королевскими креветками

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порции, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Салат	10	7	20	14
Креветки	50	37	100	74
Пармезан	12	12	24	24
Яйцо	3/10 шт	12	3/5 шт	24
Сухарики	6	6	12	12
Чеснок	3	2	6	4
Майонез	10	10	20	20
Лимон	10	4	20	8
Масло оливковое	8	8	16	16
Помидоры черри	5	5	10	10
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Подготовка креветок: Размороженные креветки очищают. Делают надрез вдоль спинки и удаляют «кишечную нить», креветки промывают и обсушивают бумажным полотенцем. На разогретую с оливковым маслом сковороду, добавляют чеснок и креветки. Обжаривают с двух сторон по 0,5 - 1 минуте, обсушивают на бумажном полотенце и охлаждают.

Приготовление соуса: на мелкой терке натирают пармезан. В отдельной емкости смешивают майонез, выжатый лимонный сок, измельченный чеснок и натертый сыр (*половину натертого сыра оставить для украшения*). Добавляют соль и молотый черный перец.

В отдельной емкости смешивают листья салата, сухарики и заправляют салат соусом.

Салат порционируют на тарелку в форме горки. Сверху красиво укладывают креветки, половинки помидоров, четвертинками вареных яиц и посыпают натертым сыром пармезан.

Пример оформления блюда «Цезарь с королевскими креветками» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Теплый салат с гребешками

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Гребешки	78	72	156	144
Руккола	26	20	52	40
Помидор	60	50	120	100
Чеснока	3	2	6	4
Масло оливковое	5	5	10	10
Лимонный сок	4	4	8	8
Кедровые орехи	3	3	6	6
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Подготовленную и нарезанную рукколу соединяют с нарезанными помидорами (*небольшие дольки*) и перемешивают.

На разогретой с оливковым маслом сковороде обжаривают очищенную и разрезанную пополам дольку чеснока (*примерно 1 минута*), затем чеснок удаляют и на этом масле обжаривают гребешки (*не более 1,5-2 минут с каждой стороны*). Готовые гребешки выкладывают в отделанную емкость.

Жидкость, оставшуюся от жарки, соединяют с лимонным соком и немного взбивают (*венчиком или вилкой*).

Гребешки соединяют с салатом (*салат может быстро завянуть от контакта с теплыми гребешками, поэтому подавать нужно сразу после приготовления*), заправляют заправкой и перемешивают. Для украшения блюда используют орехи.

Пример оформления блюда «Теплый салат с гребешками» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Жареный морской гребешок с соусом из сладкого перца и томатов

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порции, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Морской гребешок	80	75	160	150
Молотый черный перец	0,2	0,2	0,4	0,4
Масло сливочное	8	8	16	16
Чеснок	3	2	6	4
Тимьян	5	4	10	8
Масло растительное	15	15	30	30
Для соуса:				
Красный сладкий перец	56	40	112	80
Чеснок	3	2	6	4
Обжаренный миндаль	15	15	30	30
Томатная паста	5	5	10	10
Винный уксус	2,5	2,5	5	5
Паприка копченая	0,5	0,5	1	1
Острый перец (порошок)	0,1	0,1	0,2	0,2
Оливковое масло	20	20	40	40
Соль	0,5	0,5	1	1
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Приготовление соуса из сладкого перца и томатов: подготовленный красный сладкий перец нарезать пополам и запечь в жарочном шкафу (кожицей вверх) при температуре 200 °С в течение 5-8 минут (если перец уже подготовлен – запечен и без кожицы, то запекание не производят).

В чашу блендера добавить все ингредиенты для соуса, кроме оливкового масла. Измельчить. Продолжая измельчение постепенно добавлять оливковое масло, до достижения необходимой пастообразной консистенции.

Приготовление основного блюда: извлечь размороженные филе морского гребешка из упаковки и промыть его. Обсушить на бумажном полотенце. Переложить на столовую тарелку с двумя слоями бумажного полотенца, посолить. Подождать 5-7 минут, после чего тщательно обсушить гребешок бумажным полотенцем. Повторно посолить и поперчить филе.

Сливочное масло подогреть в микроволновой печи по размягчения, смешать его с измельченным чесноком и листьями тимьяна. Полученную массу перемешать.

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить подготовленное филе морского гребешка с одной стороны в течение 1-1,5 минут до образования золотистой корочки, филе перевернуть и обжарить с другой стороны также до образования корочки (1 минута).

За 15-20 секунд до того, как снимать гребешок со сковороды, полить растопленным маслом с чесноком и тимьяном. Обжаренное филе перенести на тарелку с бумажным полотенцем.

На тарелку выложить 1-2 столовые ложки соуса, нанести узор и выложить филе морского гребешка, украсить веточкой тимьяна.

Пример оформления блюда «Жареный морской гребешок с соусом из сладкого перца и томатов» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Тартар из форели и манго

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Форель слабосоленая	30	30	30	30
Манго	122	40	244	80
Огурцы	18	15	36	30
Помидор	30	22	60	44
Лук репчатый	5	4	10	8
Масло оливковое	7	7	14	14
Перец черный молотый	0,2	0,2	0,4	0,4
Сок лайма	2	2	4	4
Выход	-	100	-	200

Технология приготовления:

Слабосоленую форель и подготовленный манго нарезают кубиками (5-10 мм). Для этого с обеих плоских сторон манго срезают мякоть, вдоль косточки, наносят ножом сетку, делящую мякоть на квадраты, не прорезая кожуру, затем выворачивают кожуру и снимают ножом готовые кубики. После этого нарезают мякоть вокруг косточки, очищают от кожуры. Перед нарезкой форели из филе удаляют внутримышечные кости.

Подготовленный огурец очищают от кожуры и нарезают мелким кубиком. Подготовленный помидор надрезают и бланшируют (варят в кипящей воде 15-30 секунд). Помидор охлаждают в холодной кипяченой воде, очищают от кожуры, разрезают пополам, удаляют семена и сок, а мякоть нарезают мелким кубиком.

Подготовленный репчатый лук мелко шинкуют.

Все ингредиенты соединяют.

Приготовление заправки: готовят заправку из оливкового масла, сока лайма (или лимона), свежемолотого перца. Заправку взбивают.

Тартар заправляют заправкой и порционируют на тарелку в кулинарное кольцо (немного придавив сверху) или выкладывают горкой. Перед подачей кулинарное кольцо убирают, украшают зеленью.

Пример оформления блюда «Тартар из форели и манго» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Веррины с форелью и кукурузой

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Форель слабосоленая	30	30	60	60
Кукуруза консервированная	97	63	194	126
Сыр твердый	10	9	20	18
Яйцо куриное	15	15	30	30
Помидоры	20	17	40	34
Заправка:				
Йогурт греческий	15	15	30	30
Чеснок	1	1	2	2
Кориандр молотый	0,2	0,2	0,4	0,4
Соль	1	1	2	2
Кинза свежая	3	2	6	4
Выход	-	150	-	300

Технология приготовления:

Приготовление заправки: подготовленный чеснок очищают и мелко шинкуют или натирают на мелкой терке, перетирают с солью, добавляют греческий йогурт и взбивают венчиком.

Помидоры нарезают кружочками, подготовленную слабосоленую форель нарезают кубиками, сыр нарезают кубиками. Яйца отваривают в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут, охлаждают, очищают и нарезают кубиками.

Ингредиенты выкладывают слоями в стаканы следующим образом: первый слой – сыр, после добавляют часть заправки. Вторым слоем выкладывают слабосоленую форель, следующим слоем выкладывают сахарную консервированную кукурузу. Затем добавляют вторую часть заправки. Яйца выкладывают сверху. Последним слоем кладут кружок помидора. Салат украшают зеленью кинзы.

Пример оформления блюда «Веррины с форелью и кукурузой» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда - Теплый салат с запеченной треской

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Треска (филе)	60	60	120	120
Картофель	35	26	70	52
Яйцо куриное	1/4 шт	10	1/2 шт	20
Лимон	10	6	20	12
Лук зеленый	12	8	24	16
Лук-порей	5	4	10	8
Горчица дижонская	4	4	8	8
Укроп	5	4	10	8
Майонез	15	15	30	30
Масло подсолнечное	5	5	10	10
Маслины	12	6	24	12
Соль	1	1	2	2
Выход	-	150	-	300

Технология приготовления:

Приготовление соуса: майонез соединяют с подсолнечным маслом, горчицей и осторожно взбивают (*консистенция соуса должна быть достаточно густой, чтобы салат держал форму при порционировании*). Охлаждают.

Приготовление салата: подготовленное филе трески выкладывают на застеленный пергаментом противень, посыпают солью, перцем, смазывают дижонской горчицей и запекают в разогретом до 250 °С жарочном шкафу в течение 10-15 минут до золотистой корочки.

Подготовленный очищенный картофель отваривают в кипящей подсоленной воде в течение 20 минут (*до размягчения*), картофель охлаждают до комнатной температуры и нарезают кубиками (*7-10 мм*).

Подготовленные яйца отваривают в кипящей воде (*в течение 10 минут*). Охлаждают в воде, очищают и натирают на терке. Соединяют с измельченной зеленью укропа, лука и луком-порей. Добавляют нарезанный отваренный картофель. Добавляют разделанное по волокнам филе трески (*небольшой кусочек неразделанного филе оставляют для украшения*).

Салат заправляют соусом и перемешивают. Порционируют на тарелку с помощью кулинарного кольца, либо укладывают горкой. Украшают кусочком трески, долькой лимона, веточкой укропа и маслиной (*для блеска и предотвращения окрашивания ингредиентов салата маслину предварительно смочить небольшим количеством растительного масла*). Перед подачей кулинарное кольцо убирают.

Пример оформления блюда «Теплый салат с запеченной треской» (один из возможных вариантов подачи):



Наименование блюда – Капрезе с мидиями, моцареллой и рукколой

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса на 1 порцию, г		Масса на 2 порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Мидии (без раковин)	60	60	120	120
Моцарелла (шарики)	19	19	38	38
Помидоры черри	19	19	38	38
Руккола	15	12	30	24
Базилик	3	2,5	6	5
Масло растительное	12	12	25	25
Для заправки:				
Оливковое масло	10	10	20	20
Лимонный сок	3	3	6	6
Цедра лимона	3	3	6	6
Перец черный молотый	0,2	0,2	0,4	0,4
Морская соль	0,6	0,6	1,2	1,2
Выход	0	125	0	250

Технология приготовления:

Приготовление заправки:

На мелкой терке натирают цедру лимона. Из мякоти лимона выжимают сок. Оливковое масло соединяют с лимонным соком, натертой цедрой лимона, черным молотым перцем, солью и перемешивают до однородности.

Приготовление салата:

На разогретой с растительным маслом сковороде обжаривают мидии (2-3 минуты), помешивая. В конце жарки посыпают солью. Охлаждают.

Подготовленные помидоры нарезают кружочками или дольками. Шарики моцареллы вынимают из рассола и обсушивают. Если шарики моцареллы крупные, то их разрезают пополам.

Подготовленную рукколу и базилик выкладывают на тарелку, сверху раскладывают кружочки (или дольки) помидоров черри, шарики моцареллы и мидии. Салат поливают заправкой и подают к столу.

Пример оформления блюда «Капрезе с мидиями, моцареллой и рукколой»
(один из возможных вариантов подачи):

