

Процесс приготовления плова



РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (безкостная)	144	144
Крупа рисовая	60	60
Лук репчатый	29	24
Морковь	91	72
Выход	240,0	

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА

Пищевые вещества				Витамин С
Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал	
16,3	16	30,09	350,36	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают кусками по 10-15 г, добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно отваренные, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть, добавляют промытую рисовую крупу, варят до загустения, закрывают крышкой и ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф или уменьшают нагрев и доводят до готовности на плите. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

