



Книга рецептов

для пароконвектоматов ПКА 6-1/1ПМ2 и ПКА 10-1/1ПМ2



Пароконвектоматы ПКА-6-1/1ПМ2 и ПКА-10-1/1ПМ2

Пароконвектоматы серии ПМ2 бойлерного типа предназначены для приготовления различных блюд методом обработки паром и горячим воздухом по отдельности или комбинированно. Способ образования пара — парогенератор. Модели сочетают в себе надежность и производительность предыдущих, а также ряд новых технических решений, которые делают их использование еще более удобным и легким. При одновременном приготовлении различных блюд каждое из них сохраняет свой вкус и аромат, большинство витаминов и минеральных веществ, выглядит аппетитным и свежим.

Содержание

Введение

- 03** *Аксессуары и виды гастроемкостей, их применение
Рекомендации по применению гастроемкостей*
- 07** *Режим «ПАР» (100°C)
Рекомендации по приготовлению в режиме «ПАР»*
- 09** *Режим «КОНВЕКЦИЯ+ПАР» (от 35°C до 250°C) комбинированный режим
Рекомендации по применению режима «Комбинированного режима»*
- 10** *Режим «КОНВЕКЦИЯ» (до 270°C)
Рекомендации по применению режима «КОНВЕКЦИЯ»*
- 11** *Приготовление по температуре многоточечного термощупа
Рекомендации по использованию термощупа
(функции внутренней температуры продуктов)*
- 12** *Рекомендации по приготовлению на различных стадиях*
- 14** *Режим «РАЗОГРЕВ» (от 30°C до 270°C)
Рекомендации по применению режима «РАЗОГРЕВ»*
- 14** *Секреты приготовления*
- 15** *Мойка и уход за пароконвектоматом*
- 17** *Памятка для начинающих работать на пароконвектомате*

Рецепты

- 18** *Мясо*
- 28** *Птица*
- 38** *Рыба*
- 46** *Овощи и гарниры*
- 56** *Выпечка и десерты*
- 65** *Школьное питание*

Введение

Пароконвектомат «Abat» – универсальный тепловой агрегат, совмещающий в себе сразу два вида оборудования: пароварочный аппарат и конвекционный шкаф. Использование в одной рабочей камере пара и циркулирующего горячего воздуха (конвекции) отдельно и в комбинации позволяет использовать самые различные способы приготовления продуктов: тушение, выпечка, жаренье, разогрев. Можно комбинировать различные режимы и готовить продукцию в несколько этапов.

Пароконвектоматы используются при приготовлении блюд на предприятиях самых различных видов: фаст-фуд, рестораны, кафе, комбинаты питания, школьные и дошкольные учреждения, санатории, кейтеринг, кондитерские цеха, пекарни, мясоперерабатывающие производства. В определенном смысле пароконвектомат производит диетические блюда, т. к. приготовление продуктов происходит без образования поджаристой корочки, а значит, и без угрозы появления канцерогенов, которые неизбежно образуются, если продукты готовятся с большим количеством масла.

Приготовление пищи - это искусство.

«Abat» знает это и предоставляет повару все возможности, необходимые для полного выражения его таланта. Повар сам выбирает все настройки, что позволяет ему отрегулировать каждый нюанс в приготовлении блюда и дает повод экспериментировать с новыми вкусами, технологиями, которые отражают растущие требования и модные направления в кулинарии. Совершенная система управления технологическими режимами позволяет задавать температуру в камере с точностью до градуса, влажность с точностью до 2%, контролировать температуру внутри продукта.

Все очень легко и интуитивно: максимальная простота работы с панелью, отличный дизайн и понятная графика на русском языке.

Пароконвектомат «Abat» прост, надежен и универсален в динамичном мире профессиональной кухни. Аппарат выполняет до 80% поварских операций: печет, тушит, жарит, бланширует. Применение пароконвектомата позволяет готовить до 6 блюд одновременно, причем их запахи и ароматы не смешиваются. Пароконвектомат заменяет 30 – 40 % теплового кухонного оборудования, позволяет сэкономить деньги и время. Использование данного оборудования сокращает требуемую площадь кухни более чем на 30%, увеличивая тем самым площадь зала.

Пароконвектомат разработан исключительно для приготовления пищевых продуктов, для профессионального применения.

Аксессуары и виды gastronorm, их применение

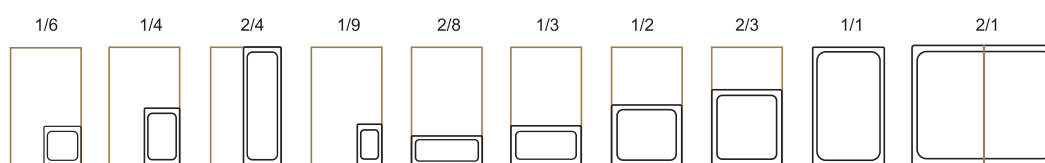
Ни одна профессиональная кухня не обходится без набора gastronorm различного размера и назначения. Gastronorm применяются на предприятиях общественного питания для приготовления, подогрева, хранения продуктов питания и для демонстрации готовых блюд.

Стальные gastronorm можно использовать на всех этапах приготовления продуктов, так как они выдерживают большие перепады температур. Блюда после приготовления или разогрева в тех же gastronorm могут быть помещены в тепловой шкаф или на линию раздачи, в аппарат шоковой заморозки. Существуют общепринятые стандарты gastronorm. Все производители оборудования для общепита изготавливают их с соблюдением единых размеров, благодаря чему gastronorm подходят к любому технологическому и торговому оборудованию.

Габариты 530x325 мм приняты за основу внешнего размера gastronorm. Емкость с такими размерами называется GN 1/1. На профессиональных кухнях также применяются gastronorm кратных GN 1/1 размеров: 1/2, 1/3, 1/4, 1/6, 1/9, 2/1, 2/3, 2/4. Их глубина составляет 20, 40, 65, 100, 150 и 200 мм.

К gastronorm, Вы можете подобрать соответствующие крышки.

Ориентация на Ваши потребности:
обзор всех размеров и глубин емкостей

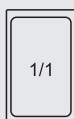


Gastronorm-растровая система

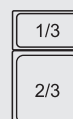
Базовый размер системы - это емкость 1/1 (530x325 мм).

Все деления или удвоения - 2/1, 2/3, 1/2, 1/3, 1/4, 2/8, 2/4, 1/6, 1/9 исходят из этого базового размера. Вы можете использовать систему, исходя из своих потребностей.

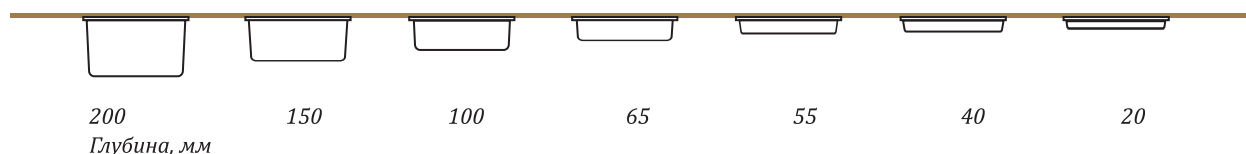
Часто встречающиеся комбинации. Приводим типичные примеры применения gastronorm на предприятиях общественного питания



Вместимость gastronorm 1/1 глубиной 65 мм - 7 л это 14 порций лазаньи



GN 1/3 глубиной 200 мм - это 44 порции соуса
GN 2/3 глубиной 200 мм - 46 порций гарнира



200
Глубина, мм

150

100

65

55

40

20

Вместимость (для GN 1/1)
26 литров

18,4 литра

11,7 литра

7 литра

5,6 литра

3,4 литра



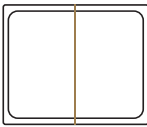
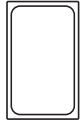
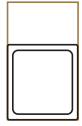
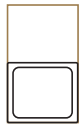
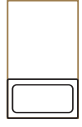
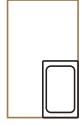
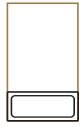
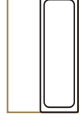
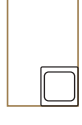
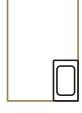
GN 1/4 глубиной 200 мм
15 порций овощей
33 порций соуса
GN 1/2 глубиной 200 мм
33 порций гарнира



GN 1/3 глубиной 200 мм
44 порций мяса
44 порций соуса
20 порций гарнира



GN 1/4 глубиной 200 мм
25 порций супа
15 порций гарнира
33 порций соуса
15 порций овощей

GN	Размеры, мм			Вместимость, л
	Глубина	Внутрен. размеры	Габаритные размеры	
 2/1	200	600x500	650x530	55
	150			41
	100			27
	65			17
	40			10
	20			
 1/1	200	300x505	325x530	26
	150			18,4
	100			11,7
	65			7
	55			5,6
	40			3,4
20				
 2/3	200	300x327	325x352	15,3
	150			11,8
	100			7,4
	65			4,3
	40			2,4
	20			
 1/2	200	300x240	325x265	10,9
	150			8,4
	100			5,3
	65			3,3
	55			2,6
	40			1,7
20				
 1/3	200	300x151	325x176	6,6
	150			4,9
	100			3,3
	65			2
	40			1
	20			
 1/4	200	137x240	162x265	5,0
	150			3,6
	100			2,3
	65			1,5
	20			
 2/8	200	300x106	325x131	5,6
	150			3,9
	100			2,6
	65			1,3
	20			
 2/4	150	137x505	162x530	8,4
	100			5,3
	65			3,3
	40			1,7
	20			
 1/6	200	137x151	162x176	2,8
	150			2,1
	100			1,4
	65			0,9
 1/9	100	83x151	108x176	0,7
	65			0,5

Гастроемкость из нержавеющей стали:

*Долгий срок службы, не сохраняет запахов от ранее приготовленных продуктов.
Не подвержена коррозии, рабочий диапазон температур от -40°C до 280°C.*

Гастроемкость из перфорированной нержавеющей стали :

*Лучшая циркуляция воздуха и пара, эффективное использование электроэнергии.
Перфорация обеспечивает быстрое приготовление и остывание продуктов.
Отсутствие конденсата на дне емкости.*

Листы для выпечки полуфабрикатов:

Алюминиевые листы

*Высокая теплопроводность.
Идеально подходит для выпечки, жарки.
Рама и противни из алюминия с большой перфорацией 6 мм.
Только для выпечки полуфабрикатов.
Перфорация 6 мм.*

Листы без перфорации

Листы без перфорации способствуют сохранению уровня влаги и воды в хлебных полуфабрикатах, предохраняя продукцию от слишком быстрого высыхания.

Нержавеющая решетка:

*Хорошая теплопроводность.
Подходит для размещения нестандартной посуды, приготовления продуктов в формах.
Для гриля, оттайки, сушки.*

Решетка с тефлоновым покрытием:

*Идеально подходит для приготовления гриль, тостов.
С помощью решётки получается великолепный узор гриля на продуктах.
Способствует подрумяниванию продукта.*

Нержавеющая сетчатая гастроемкость:

*Жарка продуктов, бланшированных в жире, возможность готовить большие количества продуктов.
Варка на пару, бланшировка.*

Эмалированная гастроемкость:

*Прекрасная теплопередача, гладкая поверхность, хорошо моется.
Рабочий диапазон температур от -40°C до 280°C.
Подходит для приготовления больших пирогов, кексов и пиццы. Для жарки продуктов, запекания.
Выпечка равномерно подрумянивается и снизу.
Углы ёмкостей имеют чёткую форму, что позволяет удобно доставать и угловые куски.*

Гастроемкость с тефлоновым покрытием с формой для яичницы:

Подходит для приготовления яичницы, омлета, рёсти, тортильи, оладьев в больших количествах. Специальное тефлоновое покрытие исключает пригорание блюд.

Листы штампованные для гамбургеров, хот-догов, маффинов, булочек.

*Формы для маффинов идеально подходят для приготовления маффинов, кексов, овощного флана, рыбного тибале, пудинга, пошированных яиц, самых разных десертов и многих других блюд.
Объём заполнения – ок. 100 мл.
Крепкая конструкция из стали с алюминиевым покрытием.
Новые виды противней с различными видами вдавленных форм для классических булочно-кондитерских изделий.*

Коврики с антипригарным покрытием.

Гибкие коврики для выпечки, используемые с перфорированными хлебопекарными поддонами, представляют собой антипригарную основу, которую легко использовать при производстве соленых и сладких продуктов, в том числе печенья и слоёного теста. Используются как для листов без покрытия, так и для листов с испорченным покрытием. Коврики не требуют прокаливания (обжига) перед началом использования!

Пекарская бумага.

Основное назначение бумаги для выпечки или пекарской бумаги – предохранять форму или противень от прилипания изделий из теста и избавлять от необходимости долгого мытья кухонной утвари после того, как пироги испеклись. На пекарской бумаге раскатывают тонкие лепешки из теста, чтобы прямо на них перенести изделие в духовку, не повредив его при переносе. Некоторые виды песочного теста раскатывают только между двумя слоями пекарской бумаги или пищевой пленки

Бумагой для выпечки могут называться несколько разных материалов.

Наиболее популярный вариант – пергамент с тонким силиконовым покрытием, который лучше всего отстает от готовых изделий, включая бисквиты, не пропускает влагу, почти не впитывает жир и не нуждается в дополнительной смазке. Его можно использовать для выпечки любого вида теста, причем для всего, кроме бисквитов – многократно, в нем же порой запекают блюда из мяса и рыбы. Есть разновидность этого пергамента, выдерживающая температуры до 280-300 °С, и предназначенная для хлебопекарного производства.

Отдельный вариант – «силиконовая бумага», отличающаяся от пергамента с покрытием более толстым слоем силикона. Она обычно продается в листах.

Существуют также бумажные формы для кексов и иных фигурных изделий: их обычно помещают в металлические или керамические формы, чтобы те не приходилось мыть. Кроме того, мелкие кексы удобнее доставать из формы в бумажной «обертке».

Силиконизированная бумага SAGA

Водонепроницаемая пергаментная бумага для выпечки с двухсторонним силиконовым покрытием SAGA подходит не только для выпечки, но и практически для любого способа приготовления пищи на профессиональных кухнях. Благодаря этому замечательному изделию, формы и противни больше не надо смазывать жиром. Силиконовый пищевой пергамент для выпечки SAGA улучшает вкус и внешний вид выпечки. Подходит для всех этапов выпечки.

В поисках дешевого инвентаря никогда не забывайте о его качестве. Например, противни одинакового размера могут иметь разную цену, потому что у них разная толщина, или разное качество металла.

Не забывайте просматривать каталоги на сайтах, занимающихся поставками инвентаря. Там всегда появляются очень полезные и интересные новинки инвентаря. В наше стремительное время надо быть в курсе всего нового, не давайте шансов конкурентам опередить вас!

Качество, технологические возможности и эстетические характеристики инвентаря должны опережать актуальный уровень культуры производства. Только в этом случае Вы обеспечите условия для технологического и культурного роста своего предприятия.

На противни может быть нанесено антипригарное покрытие производства фирм DuPont и Akzo Nobel.

Виды гастроемкостей и их применение на моделях ПКА 6-1/1 ПМ2, ПКА 10-1/1 ПМ2

Размер	Наименование	Глубина, мм	Назначение	Кол-во емкостей
GN 1/3 325x176 мм	Гастроемкость из нержавеющей стали.	20 мм	Для жарки порционных полуфабрикатов из мяса, рыбы, птицы. Приготовление в вакуумной упаковке.	6/10
		40 мм	Припущенные, отварные овощи, рыба, мясо, птица, запеканки, суфле, пудинги.	6/10
		65 мм	Фаршированные овощи, гарниры из крупы, суфле, запеканки и плов.	3/5
		100 мм	Плов, рагу овощное, запеканки, соусные блюда.	2/4
		150 мм	Гарниры, соусные блюда, жаркое, каши.	2/4
		200 мм	Гарниры, соусные блюда, жаркое, каши.	1/2
	Решетки нержавеющей стали.		Крупнокусковые полуфабрикаты, гриль-жарка, тосты, оттаивание.	6/10

ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ И ФУНКЦИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Режим «ПАР» (100°С)

В режиме ПАР приготовление осуществляется с помощью максимально насыщенного пара, подаваемого без давления в камеру пароконвектомата, циркулирующего при помощи вентилятора. Пар обволакивает продукт со всех сторон, при этом блюдо готовится в собственном соку. Таким образом, ПАР гарантирует равномерное приготовление.

Приготовление продуктов в режиме «ПАР» происходит деликатно, минимизируются потери в весе и по максимуму сохраняются витамины, минеральные и питательные вещества. Поскольку процесс приготовления происходит при температуре, которая ниже температуры кипения воды, блюдо получается не только вкусным, но и полезным.

Функция эта особенно подходит для детских садов, школ, санаториев и больниц, где востребовано диетическое питание. Режим подходит для варки, тушения, бланширования, пошивования, консервирования мяса, рыбы, овощей, крупы, яиц, замороженных продуктов.

Возможно одновременное приготовление различных продуктов – ароматы не смешиваются.

В данном режиме можно регулировать скорость работы вентилятора, время приготовления, температуру пара (можно работать в режиме «Низкотемпературный Пар»).

Низкотемпературный ПАР (от 35 до 99°С)

Режим предназначен для деликатной обработки пищи, идеально подойдет для приготовления «нежных» блюд: муссы, десерты, ценных пород рыб, приготовления в вакуумной упаковке. Что позволяет избежать развития бактериальной микрофлоры и тем самым увеличить срок хранения продукта. При этом сохраняется характерный для продукта неповторимый вкус, интенсивный цвет, превосходное состояние блюд. На панели управления в данном режиме (при ручном управлении) есть функция регулирования температуры пара в камере, скорости вентилятора, времени приготовления. Режим приготовления остановится, если прошло установленное время или достигнута зафиксированная температура термошупа. Подается продолжительный звуковой сигнал (зуммер), который информирует что приготовление окончено. Не останавливая приготовления можно изменять установленные параметры (как при ручном управлении, так и в готовых стандартных программах)—температуру в камере, температуру внутри продукта, время приготовления, скорость вентилятора.

Рекомендации по приготовлению в режиме «ПАР»

Перед началом работы рекомендуется прогреть печи в течении 10-15 мин. В процессе приготовления в не перфорированных гасстроемкостях образуется конденсат, его можно использовать в качестве основы для приготовления соусов. Используйте решетки для приготовления крупных кусков мяса, сетчатые и перфорированные гасстроемкости для варки овощей, яиц. Это сокращает время приготовления на 10-15 %. Овощи можно отваривать целиком или уже порезанными на кубики и соломку, выложив на гасстроемкость слоем не выше 2,5 – 3 см. При варке гарниров из всех видов круп и макаронных изделий обязательно добавляйте воду. Крупы перед загрузкой промойте водой, посолите. После окончания приготовления заправьте маслом.

Примеры применения режима «Пар»

Продукты	Высота гастроемкости, мм	Кол-во на гастроемкости, кг	Общая загрузка ПКА 6/1, кг	Общая загрузка ПКА 6/1, кг	Время, мин
Капуста брокколи	GN 1/1, 40 перфорир.	4	12	20	7-10
Смесь овощная замороженная	GN 1/1, 40 перфорир.	2,5	15	25	12-15
Картофель	GN 1/1, 40 перфорир.	5	15	25	30
Капуста цветная	GN 1/1, 40 перфорир.	2,4	7,2	12	20
Мини-морковь замороженная	GN 1/1, 40 перфорир.	2,5	15	25	7-10
Морковь целиком	GN 1/1, 40 перфорир.	3	9	15	30
Морковь кубиками	GN 1/1, 40 перфорир.	1,5	9	15	12-15
Фасоль стручковая	GN 1/1, 40 перфорир.	2,5	15	25	10-12
Яйцо вкрутую	GN 1/1, 40 перфорир.	60 шт.	180 шт.	300 шт.	13-15
Яйцо всмятку	GN 1/1, 40 перфорир.	60 шт.	180 шт.	300 шт.	6-7
Рис отварной	GN 1/1, GN 1/2, 60,150	5-6	30-36	50-60	25-35
Гречка отварная	GN 1/1, GN 1/2, 60,150	4-5	25-30	40-50	25-35
Чечевица отварная	GN 1/1, GN 1/2, 60,150	5-6	30-36	50-60	50-60

Рекомендации по применению режима «Низкотемпературный пар»

Справится он и с задачей варки яйца «в мешочек», пастеризации, приготовлении в вакуумной упаковке. Точность установки температуры до $\pm 1^\circ$, трехканальный термощуп, система регулировки влажности, все это обеспечивает высокое качество приготовления продуктов.

Рекомендации для паровой обработки при низких температурах:

- Сосиски – 65-75°C, 12 мин.
- Устрицы – 65-75°C, 10 мин.
- Моллюски – 96°C, 10-12 мин.
- Креветки – 80°C, 4-8 мин.
- Филе лосося – 63°C, 12-15 мин.
- Форель в вакуумной упаковке – 70°C, 18-24 мин.
- Рыбный паштет – 80°C, 60-70 мин.
- Ливерный паштет – 75°C, 30 мин.
- Вареный окорок – 85°C, термощуп 65°C
- Крем-карамель, крем-брюле – 80°C, 30-40 мин.

При закладке порций учитывайте, что потеря веса продуктов будет незначительной. Улучшаются качество продуктов, достигаются наилучшие вкусовые качества и внешний вид. Возможна готовка (Sous Vide технология) в вакуумной упаковке мяса, рыбы, овощей, фруктов. Данный режим можно использовать для расстойки тестовых заготовок, $t-35^\circ\text{C} - 40^\circ\text{C}$, для разморозки и оттайки продуктов.

Режим «КОНВЕКЦИЯ+ПАР» (комбинированный режим)

«Конвекция+Пар» — это комбинированный режим работы, объединяющий в себе плюсы пароварки и конвекционной печи. В процессе комбинированного режима происходит одновременная работа нагревательных ТЭНов и образующегося пара. С его помощью Вы приготовите сочные и вкусные блюда, предотвратив их подсыхание и пригорание. Режим идеален для выпечки, тушения и жарки, приготовления больших порций (свинина, говядина, птица, рыба).

Благодаря этому режиму можно готовить блюда практически без использования жиров, масел, без риска подгорания, предотвратить риск высыхания пищи, сократить потери веса и добиться образования равномерной румяной корочки. Подходит для приготовления большей части классических вторых блюд (гарниры, жаркое, плов, лазанья, запеканки, фаршированные овощи, котлеты, омлеты, пироги).

С применением данного режима уменьшается время приготовления, почти на 50% снижаются потери, имеющиеся при жарке традиционным способом.

На панели управления есть функция регулирования температуры, времени приготовления, приготовления по термощупу, регулирования влажности и скорости работы вентилятора.

Работа пароконвектомата остановится, если прошло установленное время или достигнута зафиксированная температура шупа. Подается продолжительный звуковой сигнал (зуммер), который информирует, что приготовление окончено.

Не останавливая приготовления можно изменять установленные параметры — температуру в камере, температуру продукта по шупу или время приготовления, влажность, скорость работы вентилятора. Во время приготовления можно открывать дверь рабочей камеры, при этом вентилятор и ТЭНы отключаются, но время приготовления не останавливается (таймер продолжает работать). После закрытия двери приготовление автоматически продолжится.

Рекомендации по применению комбинированного режима

При использовании решеток Вам не нужно переворачивать продукты в процессе приготовления.

Для сбора стекающего сока поместите под решетку неперфорированную гастроемкость, добавьте в нее ароматные специи или смесь овощей. Затем проварите заготовку с бульонной основой для получения соуса.

Не готовьте тушеные блюда без соуса или бульона.

Оптимальный режим поджаривания от 140°C до 160°C. Потеря веса при этом минимальна. Для получения румяной корочки включите максимальную температуру на несколько минут, увеличьте скорость работы вентилятора.

Примеры применения комбинированного режима

Продукт	Высота гастроемкости, мм	Температура, °C	Время, мин.
Окорочка куриные	Решетка или противень, 20	165	20-25
Перец фаршированный	Противень, 40 или 150	150-170	25-30
Рыба запеченая	Противень, 20	170	10-12
Сэндвич горячий	Решетка	170-180	10-15
Курица жареная кусочками	Противень, 20	165	25-30
Овощное рагу	Противень, 40	165-170	20-30
Эскалоп	Противень, 20	160-170	10-12
Котлеты, биточки	Противень, 20	165-175	12-15
Голубцы	Противень, 40	175	20
Овощной рататуй	Противень, 40	160	10

Режим «КОНВЕКЦИЯ» (до 270°C)

В данном режиме (сухой жар) нагрев происходит за счет ТЭНов без подачи пара в рабочую камеру. Активно циркулирующий поток горячего сухого воздуха, разгоняемого вентилятором, обволакивает со всех сторон продукт, позволяя ему равномерно приготовиться.

Данный режим подходит для приготовления запеканок, суфле, муссов, паштетов, запеченных овощей гриль, жарки мяса, рыбы, стейков, обжаривания корейки и костей. Для приготовления различных десертов, бисквитов, кексов, маффинов, песочного теста, заварного теста, слоеных изделий, круассанов, штруделей, хлеба, булочек, багетов.

Конвекция подходит для всех снековых продуктов и полуфабрикатов, которые обычно готовятся во фритюрнице.

При работе в этом режиме на панели регулируется температура, время приготовления, скорость работы вентилятора, а также использование термощупа.

Работа пароконвектомата остановиться, если прошло установленное время или достигнута зафиксированная температура щупа. Подается продолжительный звуковой сигнал (зуммер), который информирует, что приготовление окончено.

Не останавливая приготовления можно изменять установленные параметры — температуру в камере, температуру продукта или время приготовления, скорость работы вентилятора. Во время приготовления можно открывать дверь рабочей камеры, при этом вентилятор и ТЭНы отключаются, но время приготовления не останавливается, (таймер продолжает работать). После закрытия двери приготовление автоматически продолжится.

Рекомендации по применению режима «Конвекция»

Одним из преимуществ приготовления в режиме «Конвекция» является получение подсушенного и хрустящего готового продукта с равномерным подрумяниванием. Отлично получается картофель фри, приготовленный без фритюра (обезжиренный картофель фри). Продукты, не фритированные ранее и не обработанные жиром, получатся лучше, если их смазать или сбрызнуть маслом.

Для придания стейкам эффекта гриля нужно использовать решетку гриль, которая кроме прочего сокращает время приготовления продукта большого размера, по сравнению с обычной решеткой. Предварительно замаринуйте продукты в масле и специях. По сравнению с традиционными способами приготовления температуру в камере нужно уменьшить на 10-20%, время на 5-10 минут, т. к. за счет конвекции в камере блюда готовятся быстрее.

В данном режиме возможно приготовление при низких температурах мяса, рыбы. Протеины, витамины, минеральные вещества, пигменты и ферменты, жиры, углеводы – все эти элементы страдают от приготовления при больших температурах. Именно перегрев разрушает большую их часть. Использование низких температур при приготовлении, позволяет сохранить не стабильные, чувствительные к жару витамины и питательные вещества. Используя процесс томления в печи (можно применить ночное приготовление) мы сохраняем сочность в продуктах, натуральный вкус и аромат, питательность. Это важный фактор в современном понимании питания.

Режим выпечки каждого вида изделия имеет свои особенности. На него влияют хлебопекарные свойства применяемой муки, состав рецептуры, продолжительность окончательной расстойки и другие факторы.

Регулирование можно осуществлять путем изменения температуры выпечки, продолжительности выпечки и применения увлажнения, регулирования скорости работы вентилятора.

Выпечку х/булочных и кондитерских изделий рекомендуется производить на специальных алюминиевых противнях, листах с перфорацией, с силиконовым или тефлоновым покрытием. Для лучшей конвекции в камере при выпечке тестовых полуфабрикатов рекомендуем использовать каждый второй уровень, раскладывать

изделия на гастроемкости не слишком близко друг к другу и краям гастроемкостей.

Продукты	Высота гастроёмкости, мм	Кол-во на гастроёмкости, кг	Общая загрузка, кг	Температура, °С	Время, мин.
Тефтели	40	4 кг	27/40 кг	160	15-20
Печень жарен., 100 г порция	20	15 шт.	90/150 шт.	170	9-12
Отбивные, 180 г порция	20	9 шт.	54/90 шт.	165	8
Цыпленок кусочками	40	3 кг	18/30 кг	170	25
Ростбиф	40	3 кг	9 /15 кг	165	25
Свинина филе	20	4 кг	12/20 кг	170	20
Форель стейки	20	4 шт.	24/40 шт.	175	12
Рулетики из рыбы	20	15 шт.	90/150 шт.	175	8
Безе	20	0,6 кг	3,6/6 кг	90	120
Бисквит	40	1,2 кг	7,2/12 кг	200	12
Фокачча	20	6 шт.	36/60 шт.	175	16
Печенье песочное	20	20 шт.	120/200 шт.	180	10
Овощные котлеты	20	20 шт.	120/200 шт.	190	10
Груша запеченая	20	12 шт.	72/120 шт.	170	20

Приготовление по температуре многоточечного термощупа

Наиболее точный способ измерения безопасных температур для горячих блюд – по внутренней температуре продукта. Термощуп самый эффективный инструмент для этой цели и должен регулярно использоваться во время приготовления пищи.

Приготовление продуктов при помощи термощупа имеет огромное преимущество при готовке, например крупных кусков мяса, которые требуют длительного времени приготовления. Продолжительность процесса регулируется по внутренней температуре приготовляемого продукта, а не по времени. Практически невозможно пережарить мясо, имея показания внутренней температуры продукта. Потери веса сводятся к минимуму благодаря четкой выдержке заданных параметров. Температурный зонд находится внутри камеры – справа. Следует вынуть зонд из держателя и поместить его кончик как можно глубже в среднюю часть продукта. Устанавливается температура, которую необходимо достигнуть в толще продукта в конце приготовления. На панели устанавливается внутренняя температура продукта, которую необходимо достигнуть в толще продукта в конце приготовления. Регулируется температура в камере, влажность и скорость работы вентилятора. Работа пароконвектомата остановится, если достигнута зафиксированная температура щупа. Подается продолжительный звуковой сигнал (зуммер), который информирует, что приготовление окончено.

Не останавливая приготовление можно изменять установленные параметры — температуру в камере, температуру продукта, влажность, скорость работы вентилятора. Во время приготовления можно открывать дверь рабочей камеры, при этом вентилятор и ТЭНы отключаются, но время приготовления не останавливается (таймер продолжает работать).

После закрытия двери приготовление автоматически продолжится.

Рекомендации по использованию термощупа (функции внутренней температуры продуктов)

При выборе температуры в камере имейте в виду, что она должна быть выше, чем внутренняя температура продукта. Чем меньше разность температур (дельта 40-60°C), тем выше органолептические показатели – сочность, нежность, консистенция. Пища готовится деликатно при минимальных потерях веса и влаги. Термощуп может использоваться в сочетании со всеми программами готовки. Эффективность готовки при этом повышается на 50%.

При готовке по термощупу – вставляйте его в сырой продукт уже после предварительного разогрева камеры печи. Подождите одну минуту, пока показания снизятся до внутренней температуры продукта. После адаптации начните приготовление.

Примеры приготовления с использованием внутренней температуры продукта

Продукты	Качество приготовления	Режимы	Внутренняя температура продукта, °С	Температура в камере, °С
МЯСО				
Флейная часть, телятина	Полное приготовление	Конвекция	75-80	120
Говядина в вакуумной упаковке	Полное приготовление	Комбинированный	52	85
Говядина крупный кусок	Полуготовность	Конвекция	55-60	85
Язык говяжий	Полное приготовление	Комбинированный	85-90	110-120
Филе баранины	Полное приготовление	Конвекция	80	120
Ножка ягненка	Полное приготовление	Конвекция	64	145
Грудинка	Полное приготовление	Конвекция	85	130
Отбивные из свинины	Полное приготовление	Конвекция	85	150
Филе маринованное	Не дожаренное	Конвекция	45 55 70	120 150 180
Ветчина	Очень сочная	Комбинированный	80-85	140-155
Ростбиф на перепаде темпер.	Неполная готовность	Конвекция	52	85
Баранья лопатка в вакуумной упаковке	Неполная готовность	Комбинированный	67	165
Бедро свиное жареное	Неполная готовность	Конвекция	70 90	110 140
Грудка индейки	Неполная готовность	Конвекция	69	85
Куриная грудка	Полное приготовление	Конвекция	45 55 67	120 150 180
Мясной рулет	Полное приготовление	Комбинированный	82	140
Перцы фаршированные	Полное приготовление	Комбинированный	82	135
Стейк говяжий, 200 г	Медиум, использовать решетку гриль	Комбинированный	52	220
Утка	Полное приготовление	Комбинированный	75	140
Гусь	Полное приготовление	Комбинированный	75	130
Индейка	Полное приготовление	Комбинированный	78	130
Куриные окорочка	Полное приготовление	Комбинированный	78	190
Курица тушка	Полное приготовление	Конвекция	75	180
Картофель отварной	Полное приготовление	Пар	92	100

Рекомендации по приготовлению на различных стадиях в несколько этапов

Для приготовления некоторых блюд рекомендуется многоступенчатый режим приготовления.

Примеры применения многоступенчатого режима приготовления

Продукты	Гастроемкости	Этапы приготовления	Режимы	Температура, °С	Время, мин
МЯСО					
Жаренная утка (около 1,5кг)	Противень	1	Комбинированный Комбинированный Конвекция Конвекция	155	16
		2		165	16
		3		175	30
		4		180	15
Филе свинины	Решетка	1	Пар Комбинированный Конвекция	100	20
		2		140	35
		3		180	15
Говядина тушеная	Противень	1	Конвекция Комбинированный Конвекция	200	8
		2		130	110
		3		180	20
Цыпленок жаренный	Решетка для жарки кур	1	Комбинированный Комбинированный Термошуп, Камера Конвекция	160	10
		2		180	10
		3		90, 200	
		4		220	5
Куриные крылышки	Противень	1	Пар Комбинированный Конвекция	100	5
		2		170	5
		3		220	3
Кролик	Противень	1	Комбинированный Конвекция	135	35
		2		165	15
Окорочка жаренные	Решетка	1	Комбинированный Конвекция	160	20
		2		180	5
Куриная грудка	Противень	1	Комбинированный Конвекция Конвекция	120	15
		2		150	5
		3		185	5
ОВОЩИ					
Картофель жаренный	Противень	1	Пар Конвекция	100	10
		2		180	20
Грибы жаренные	Противень	1	Комбинированный Конвекция	160	10
		2		175	25
Рататуй	Противень	1	Комбинированный Конвекция	155	10
		2		175	5
РЫБА					
Рыба припущенная	Противень	1	Комбинированный Конвекция	185	10
		2		140	10
Камбала запеченая	Противень	1	Комбинированный Конвекция	185	5
		2		165	15
ГАРНИРЫ					
Запеканка рисовая	Противень	1	Комбинированный Конвекция	150	20
		2		170	15
Лапшевник	Противень	1	Комбинированный Конвекция	150	25
		2		170	15
Лазанья	Противень	1	Комбинированный Конвекция	160	17
		2		200	8
ХЛЕБ					
Фокачча	Перфорирован. алюминиевый противень	1	Конвекция Конвекция	180	13
		2		190	3
Пицца	Перфорирован. алюминиевый противень	1	Комбинированный Конвекция	210	10
		2		200	5

Профитроли	Перфорирован. алюминиевый противень	1	Комбинированный Конвекция Конвекция	155	5
		2		160	10
		3		170	5
Кекс	Формочки для маффинов, бумажные капсулы	1	Комбинированный Конвекция	170	10
		2		180	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ И ОПЦИИ ПАРОКОНВЕКТОМАТА

Режим «РАЗОГРЕВ» (от 30°C до 270°C)

Эффективная работа сегодня немыслима без применения высоких технологий. Так, для сохранения всех свойств готовых блюд и продуктов в настоящее время всё чаще прибегают к интенсивному охлаждению и заморозке, а приготовление пищи на основе качественных полуфабрикатов – норма даже для ресторанов высшей категории.

Каждому ресторатору известна проблема поддержания температуры готового блюда.

Используя данный режим, вы можете разогреть все виды готовых блюд. Благодаря регулированию поступления пара, конденсат не оседает на блюде, гастроемкостях, тарелках и т. д.

На панели управления в данном режиме есть функция регулирования температуры, времени приготовления, влажности, скорости работы вентилятора.

Рекомендации по применению режима «РАЗОГРЕВ»

Основное правило – блюда приготовленные в режиме «КОНВЕКЦИЯ+ПАР» – разогреть с помощью режима «КОНВЕКЦИЯ+ПАР». А блюда приготовленные в режиме «КОНВЕКЦИЯ» разогреть с помощью режима «КОНВЕКЦИЯ»

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для эффективного использования пароконвектомата необходимо соблюдать следующие технологические приемы.

- Одним из важнейших приемов является предварительный прогрев в самом начале рабочего дня. Если этого не делать, то при приготовлении можно получить продукт с пересушенными краями. Кроме того, увеличится время, необходимое для приготовления продуктов. Для этого нужно включить печь на 10 – 15 мин, установив температуру на 30°C выше нужной. Также предварительный прогрев можно применять в течении рабочего дня, когда готовим замороженные или охлажденные блюда, при максимальной загрузке пароконвектомата. Целесообразно увеличить скорость вращения вентилятора до максимального значения.*
- При отключении электричества пароконвектомат остановит работу, но дверцу можно открыть в любой момент и вынуть гастроемкости.*
- Не перегружайте печь, т. к. при слишком плотной загрузке возрастает общее время приготовления, и сами блюда могут не соответствовать вашим требованиям. При неполной загрузке печи, гастроемкости следует размещать от центра, равномерно добавляя поочередно на верхние и нижние уровни. Во избежание разбития стекла необходимо выгрузку или загрузку производить при зафиксированной на 135°C дверке.*

- *Внимательно следите за правильным закрыванием двери – неплотное прилегание приводит к выгоранию резинового уплотнительного профиля, нарушению теплового режима.*
- *Если пароконвектомат долгое время не используется, то дверца должна быть закрыта.*
- *Готовьте одновременно продукты одного размера и толщины, не придвигайте продукты вплотную к стенкам печи. Продукты, которые должны быть поджарены с корочкой или интенсивно подрумянены, нельзя класть один на другой или слишком близко к дверце.*
- *Для придания изделиям из панировки интенсивного подрумянивания, смажьте их маслом.*
- *При приготовлении в ночном режиме, чтобы мясо не изменило окраску и не покраснело, не добавляйте поваренную соль.*
- *Подбирайте высоту gastronorm-емкостей с учетом приготавливаемых продуктов, т. к. высокие борта затрудняют конвекцию.*
- *Если Вы ранее готовили в жарочных или пекарских шкафах, температуру для приготовления выпечки в пароконвектоматах устанавливайте на 10-30°C ниже.*
- *Время приготовления зависит от качества, веса, плотности продукта. При максимальной загрузке пароконвектомата время приготовления возрастает на 5 – 10 мин.*
- *Эффект гриля достигается приготовлением на решетках с тефлоновым покрытием, предварительно нагретых в камере.*
- *Изделия глубокой заморозки следует предварительно разморозить.*
- *Указанные данные по продолжительности тепловой обработки, настройкам и температурам носят справочный характер и могут потребовать индивидуальной корректировки с учетом свойств конкретного продукта.*

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

1. *Использовать душ для охлаждения камеры.*
2. *Разогрев сухой порошкообразной или гранулированной продукции, легковоспламеняющейся продукции.*
3. *Разогрев пищевых продуктов в закрытых жестяных банках и консервов.*
4. *Готовить с применением алкоголя.*

МОЙКА И УХОД ЗА ПАРОКОНВЕКТОМАТОМ

Перед тем, как помыть пароконвектомат, его необходимо подготовить. Освободите камеру от всех gastronorm-емкостей. Перед началом мойки рекомендуем включить пароконвектомат в режим «Пар» на 5–10 минут при температуре не выше 100°C, чтобы размягчились жировые и грязевые отложения. Это существенно облегчит мойку. Далее следует равномерно распределить моющее средство по всем внутренним поверхностям пароконвектомата, оставить на 15 минут. Затем ополоснуть камеру душирующим устройством, повторить процедуру, если загрязнения удалены не полностью. Далее следует просушить пароконвектомат с помощью салфетки, или включить режим «конвекция» на 10 минут. После окончания мойки рекомендуем оставить дверцу открытой.

Срок службы пароконвектомата, а также качество приготавливаемой в нем еды во многом зависят от регулярного и грамотного ухода за ним. Многие считают, что уход за ним сводится к мойке его рабочей камеры, но это не так.

Целый комплекс мероприятий

1. *К пароконвектомату следует относиться бережно. Не хлопать сильно дверью, не крутить резко ручку двери, не складывать на него сверху противни, сковородки, рукавицы, не трогать панель жирными руками. Если установлены фильтры (водопровод), то регулярно их менять. Использовать пароконвектомат только по назначению.*
2. *Каждый день мыть рабочую камеру. Это основной пункт. Пользоваться рекомендованными средствами от производителя. Не следует начинать мойку при температуре выше 80 град. Соблюдайте технику безопасности при работе с химическими жидкостями.*
3. *При длительном простое пароконвектомата рекомендуется слить воду из парогенератора.*

4. Стекла и резиновый уплотнитель – деликатные детали пароконвектомата. Главные их враги шуманит и абразивные порошкообразные средства. От их применения стекло становится непрозрачным, матовым.

5. Поддон – каплесборник на двери не снимается, но легко чистится и моется губкой со средством для мытья посуды.

6. Внешние части корпуса – периодически протирайте тряпкой со средством для ухода за поверхностями из нержавеющей стали. Никогда не мойте пароконвектомат снаружи с помощью струи из ручного душа. **7.** Мойте термощуп ежедневно. Удалите с него все пищевые остатки. Помойте термощуп и его кабель моющим раствором, ополосните и обсушите салфеткой. Обработайте термощуп и его держатель дезинфицирующим средством.

И напоследок, необходимо постоянно следить за общим состоянием пароконвектомата.

Помните, когда речь идет о таких высокотехнологических устройствах, как пароконвектомат, мелочей не бывает! Маленькие проблемы - почти всегда становятся причиной больших!

Продлеваем срок службы уплотнителя двери.

Рано или поздно все вещи приходят в негодность, и требуют замены. Несмотря на то что, современные материалы постоянно совершенствуются, вечной резины не бывает. Что сокращает его срок службы?

1. Высокая температура

2. Механические воздействия. Ударная нагрузка при захлопывании дверцы и вибрации при работе вентилятора. Длительная упругая деформация при закрытой двери (накапливается внутреннее напряжение материала).

3. Химическое воздействие моющих средств, зачастую едких. И, хотя резина считается стойкой к воздействию щелочей и кислот, эта стойкость не стопроцентная. Также для нее вредны масла и жиры.

4. Локальный перегрев. Если на нем имеются пятна пригоревшего жира, или он не достаточно хорошо очищен, то в местах загрязнения происходит перегрев, из-за различной теплоемкости и теплопроводности. В результате коробление и дополнительный износ.

5. Исушение, уплотнитель теряет свою эластичность.

Отменить законы физики невозможно, химические реакции не остановить. Но замедлить процессы разрушения в ваших силах.

Главное правило – уплотнитель должен быть всегда чистым. Раз в день, в конце смены, тщательно отмыть его от жира и других загрязнений. При этом использовать только мягкие моющие средства, для ручного мытья посуды. После этого тщательно сполоснуть от моющего средства, даже после автоматической мойки. Если долго не готовите на пару, то для профилактики включите этот режим не надолго просто так. Периодически смазывайте силиконовой смазкой для закупорки пор. Когда оборудование не используется, не держите его закрытым, пусть уплотнитель отдохнет, распрямится.

Ручной душ

Именно это устройство ломают чаще всего. Ручной душ состоит из шланга и пистолета (лейки). При проявлении протечек необходимо заменить прокладки в лейке, осмотреть места соединения шланга. Не беритесь за него жирными руками. Следите за тем, чтобы на него не попадали едкие моющие средства, вроде Шуманита. Содержите душ в чистоте, мойте его мягкими бытовыми моющими средствами для посуды. И он прослужит гораздо дольше.

Удаление накипи

В любой воде содержатся соли различной жесткости, где-то меньше, где-то больше. При нагревании такой воды некоторые из них выпадают в осадок, образуя трудно устранимый налет. Накипь необходимо периодически удалять. Она ухудшает рабочие параметры оборудования, из-за накипи плохо удаляются остальные загрязнения, она может повлиять на вкус приготовляемых изделий. Соответственно, чтобы продлить срок службы Вашего пароконвектомата, необходимо периодически производить очистку парогенератора от накипи. Данная процедура совсем несложная.

Памятка для начинающих работать на пароконвектомате

Если он вдруг не работает.

Советы быстрого реагирования.

1. Первым делом нужно выяснить, что предшествовало возникновению неисправности. Посторонний шум, скрежет, вибрации, посторонний запах, погас свет на кухне, или было отключение э/энергии и воды. Эта информация будет нужна в дальнейшем.
2. Проведите внешний осмотр оборудования, нет ли ничего необычного, внешних повреждений. Плотнo ли закрывается дверь.
3. Далее убедитесь в том, что оборудование подключено к электропитанию, вилка плотно до упора воткнута в розетку, в электрощитке включен соответствующий автомат. мить деньги вашего заведения.
4. Если есть э/питание, отключить его на несколько минут, затем снова включить.
5. Убеждаемся в том, что к пароконвектомату подключена вода: есть ли вообще вода на кухне, не перекрыт ли кран на трубе, или на фильтрах, не передавлен ли какой-нибудь шланг.
6. Если нет пара в камере, проверить, повернут ли краник обратно, после слива воды из бройлера внизу пароконвектомата.
7. Если нет воды в душирующем устройстве, проверить, не перекрыт ли краник на корпусе.
8. Проверить целостность сливных труб, шлангов и их соединение, а так же нет ли засоров к канализации.
9. Далее смотрим на панель, на элементы индикации, не высвечивается ли код ошибки или моргающие цифры. Запишите их.
10. Прочитайте инструкцию по эксплуатации, возможно, найдете ответы там.
11. Если Вам не удалось самостоятельно решить проблему, обесточьте устройство, перекройте краны подачи воды, позвоните сервисной службе. Сообщите модель оборудования, всю известную Вам информацию о неисправности.
12. Не пытайтесь работать на неисправном оборудовании. Это может угрожать вашей безопасности и усугубить неисправность, сделав ремонт дороже, или даже лишить его гарантии.

Если воспользуетесь данными советами, то можете значительно уменьшить время простоя, сэкономить деньги вашего заведения.

Блюда из мяса

Стейк из мяса

Ингредиенты:

- 800 гр мякоти говядины
- оливковое масло
- перец
- соль

Советы к рецепту:

– Очень вкусные стейки получаются из «парного» мяса. Они не только будут сочными, но и ароматными.

– Говяжьи стейки, как в прочем и стейки из другого мяса отбивать нельзя, так как это не только нарушит структуру мясного ингредиента, но также мясо потеряет свои соки.

– Готовность стейка определяется нажатием на него пальца. Стейк с кровью должен быть мягким, а мясо сильно прожаренное – твердым. Наш стейк должен быть слегка мягковатым, а при нажатии на него не должен выделять розовый сок.

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=200^{\circ}\text{C}$, время–6 мин.

2 этап – конвекция, $t=185^{\circ}\text{C}$, время–10 мин.

Инвентарь: решетка гриль с тефлоновым покрытием

Процесс приготовления:

Свежую мякоть говядины нарезать на стейки нужно поперек волокон, толщиной около 2 см, от этого он станет сочнее и мягче. Смазать маслом, солить и перчить по вкусу. Дать постоять мясу около 1 часа помариноваться. Обжарить на предварительно разогретой решетке гриль по 3 мин. с каждой стороны. Далее обжаренные стейки довести до нужной готовности при более низкой температуре. Стейки могут иметь разные степени прожарки, основные из которых - это степень Rare (с кровью, готовый стейк имеет температуру внутри от 45°C до 50°C), степень Medium (средняя степень прожарки, температура стейка составляет от 55°C до 60°C) и степень Well-done (сильно прожаренный стейк с температурой от 65°C до 70°C). В идеале готовность стейка той или иной степени прожарки определяют при помощи термощупа. Либо, готовность стейка проверяется нажатием на него пальца. Стейк с кровью должен быть мягким; хорошо прожаренный – твердым, а стейк средней прожарки должен представлять собой некую «золотую середину». После жарки следует дать стейку «отдохнуть» в течение примерно 10-15 минут. После того, как жареный стейк из говядины настоялся, перекладываем его на блюдо для подачи.

Фрикасе из говядины с вешенками в сливочном соусе:

Ингредиенты:

- 1,5 кг говядины
- 400 гр лука репчатого
- 500 гр грибов вешенок
- 1 л сливок 33%
- соль
- перец

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=200^{\circ}\text{C}$, время–10 мин.

2 этап – конвекция+пар, $t=150^{\circ}\text{C}$, время–25 мин., влажн.–80%

3 этап – конвекция +пар, $t=165^{\circ}\text{C}$, время–10 мин., влажн.–40%

4 этап – конвекция, $t=210^{\circ}\text{C}$, время–10 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-65

Процесс приготовления:

Говядину нарезать брусочками, выложить в смазанную маслом гастроемкость, поставить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Обжарить мясо в течение первого этапа. Затем добавить репчатый лук, нарезанный соломкой, перемешать, продолжить приготовление в течение второго этапа. По истечении второго этапа добавляем к мясу вешенки, разобранные на сегменты, сливки, продолжаем приготовление в течение третьего и четвертого этапов до готовности.

Стейк из мяса





Биштекс рубленый

Ингредиенты:

- 800 гр говядины (котлетное мясо)
- 120 гр свиного шпика
- 70 гр молока или воды
- соль
- перец черный молотый
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–12 мин., влажность–30%
Инвентарь: гастроемкости из нержавеющей стали GN 1/1-20, эмалированные гастроемкости

Процесс приготовления:

В говядину, измельченную на мясорубке, добавить мелко рубленый свиной шпик, соль, перец, молоко, тщательно вымесить. Из готового фарша сформовать полуфабрикаты, которые необходимо выложить на гастроемкости, предварительно смазанные маслом и отправить в разогретую камеру пароконвектомата до готовности.

Шашлык

Ингредиенты:

- 2,5 кг свиной шейки
- 100 гр майонеза
- 100 мл соевого соуса
- 300 гр лука репчатого
- лавровый лист
- розмарин
- тимьян
- приправа «Барбекю»
- жидкий дым
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, $t=165^{\circ}\text{C}$, время–12 мин., влажн.–30%
2 этап – конвекция, $t=215^{\circ}\text{C}$, время–3 мин.
Инвентарь: нерж. или эмалированные гастроемкости GN 1/1-20, нержавеющая решетка, вертел для гриля и тандури

Процесс приготовления:

Лук нарезать кольцами, перемешать с майонезом, соевым соусом и всеми специями. Свинину нарезать на квадратные куски среднего размера, отправить в подготовленный маринад. Оставить мясо мариноваться в течение нескольких часов. Куски мяса насадить на шпажки, чередуя с кольцами лука. Гастроемкости смазать небольшим количеством масла, расположить на ней шашлычки, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат жарить до готовности.



Кролик в сметанном соусе

Ингредиенты:

- 1 тушка кролика
- 500 гр сметаны
- 500 мл бульона куриного
- 300 мл соевого соуса
- 200 гр лука репчатого
- 100 мл масла растительного
- 2-3 зубчика чеснока
- лавровый лист
- тимьян
- смесь сушеных трав
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=200^{\circ}\text{C}$, время–8 мин.

2 этап – конвекция+пар, $t=155^{\circ}\text{C}$, время–25 мин., влажн.–80%

3 этап – конвекция+пар, $t=185^{\circ}\text{C}$, время–10 мин., влажн.–20%

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-65

Процесс приготовления:

Кролика разделить на порционные куски, либо берем тушку целиком. Из растительного масла, соевого соуса, лука, специй и трав приготовить маринад, в который поместить кролика, оставить мариноваться на 5-6 часов. Обжарить мясо в течение нескольких минут до получения румяной корочки, затем поместить в форму для запекания. Из бульона, сметаны и специй приготовить соус, залить им кролика, отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Тушить до готовности.

Купаты

Ингредиенты:

- 2 кг купат мясных
- масло растительное

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–12 мин., влажн.–80%

2 этап – конвекция, $t=200^{\circ}\text{C}$, время–4 мин.

Инвентарь: нерж. или эмалированные гостроемкости GN 1/1–20, решетки гриль

Процесс приготовления:

Купаты выложить на предварительно смазанные маслом гостроемкости, отправить в заранее разогретый пароконвектомат жарить до готовности.



Острая корейка ягненка с травами

Ингредиенты:

- 3 шт. по 350-400 гр. корейки ягненка
- 100 мл масла оливкового
- 100 мл белого сухого вина
- соль
- перец черный молотый
- перец красный острый
- тимьян
- базилик
- чеснок
- аджика

Для украшения:

микс-салат, смесь 5 перцев, гранат

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-150°C, t щупа-76°C, влажность-60%
Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-20, вертел для гриля

Процесс приготовления:

Корейку ягненка зачистить от пленочек, натереть солью, перцем и другими специями, поместить в гасстроемкость, добавить чеснок, травы, масло и вино. Оставить на 2 часа для маринования. Выложить мясо на гасстроемкости, поместить в заранее прогретую камеру, запекать до готовности. На сервировочную тарелку в центр выложить микс салат заправленный маслом. Рядом выложить корейку, украсить перцем, и молотыми специями.

Язык говяжий

Ингредиенты:

- 3 шт. языка говяжьего

Параметры:

Режим: пар, время-1 час 30 мин.
Инвентарь: гасстроемкость GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Язык уложить на гасстроемкости, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат. После варки погрузить в холодную воду и, не давая остыть, снять кожу. При подаче порционировать.

Язык говяжий





Эскалоп из свинины

Ингредиенты:

- 1,5 кг свинины
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – пар, t–110°C, время–10 мин.

2 этап – конвекция+пар, t–175°C, время–5 мин., влажн.–30%

Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-20, эмалированные гасстроемкости

Процесс приготовления:

Порционные куски свинины слегка отбить, посыпать солью и перцем, выложить на смазанные маслом гасстроемкости, отправить для приготовления в разогретый пароконвектомат.

Свиная вырезка - низкотемпературное запекание

Ингредиенты:

- 400 гр свиной вырезки
- 5-6 полосок бекона
- 1 ст. ложка оливкового масла
- смесь молотых перцев
- соль

Параметры:

Режим: конвекция, щуп–68-74°C, в камере t–135°C

Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Свиную вырезку вымыть, обмакнуть бумажными полотенцами. Срезать плёнки с поверхности. Поперчить и смазать оливковым маслом. Оставить на 15-30 минут. Затем свиную вырезку немного посолить и завернуть в полоски бекона. В вырезку воткнуть щуп для мяса так, чтобы щуп оказался в самой толстой части продукта. При температуре мяса внутри куска 68°C мясо получится розовым внутри. Сок чуть розового цвета. Некоторые не любят, когда из мяса выделяется розовый сок. Для них рекомендуем проводить запекание до 74°C внутри куска. Сок будет прозрачным, но само мясо всё равно будет розовым внутри. Приготовление мяса при низкой температуре способствует сохранению его влажности и сочности. Для создания хрустящей корочки рекомендуется последующая быстрая обжарка во фритюре. Потери веса – минимальны.



Голубцы

Ингредиенты:

- 1,7 кг капусты свежей
- 1,3 кг говядины (котлетное мясо)
- 130 гр крупы рисовой
- 280 гр лука репчатого
- 1,2 л соуса сметанного с томатом
- перец черный молотый
- соль
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: 1 этап – пар, время–10-15 мин.

2 этап – конвекция+пар, t–175°C, время–20 мин., влажн.–50%

3 этап – конвекция, t–180°C, время–8 мин.

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Капусту отварить в режиме «пар» 10-15 минут. Из говядины, лука, риса и специй приготовить фарш. Уложить фарш на капустный лист, завернуть, придавая полуфабрикату цилиндрическую форму. Изделия уложить в гостроемкости, отправить обжариваться в пароконвектомат. На 3 этапе голубцы залить соусом и продолжать запекать до готовности.

Говяжья печень жареная

Ингредиенты:

- 1,8 кг печени говяжьей
- 90 гр муки пшеничной
- 1 кг лука репчатого
- соль
- перец черный молотый
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t–200°C, время–12 мин., влажность–70%

Инвентарь: нержавеющей гостроемкости GN 1/1-20,
эмалированные гостроемкости

Процесс приготовления:

Говяжьёю печень нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, смазать маслом подсолнечным, после чего панировать в муке. Выложить полуфабрикаты на смазанные маслом гостроемкости, отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Лук нарезать полукольцами, пассеровать. В середине приготовления выложить на каждую порцию печени лук, отправить доготовливаться.



Мясо на косточке

Ингредиенты:

- 1,5 кг свиной корейки
- 100 гр майонеза
- 100 мл соевого соуса
- 200 гр лука репчатого
- лавровый лист
- розмарин
- тимьян
- прованские травы
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, $t=165^{\circ}\text{C}$, время–12 мин, влажность–80%
2 этап – конвекция, $t=215^{\circ}\text{C}$, время–3 мин.

Инвентарь: нержав. решетка, решетка гриль, эмалированная гастроем. GN 1/1-20, вертел для гриля и тандури

Процесс приготовления:

Из майонеза, соевого соуса, лука, специй и трав приготовить маринад, в который поместить порционные куски свинины. Оставить мясо мариноваться на 5-6 часов, после чего выложить на смазанную маслом решетку и готовить в разогретом пароконвектомате.

Тефтели с сыром

Ингредиенты:

- 800 гр говядины, свинины, телятины или баранины (котлетное мясо)
- 150 гр хлеба пшеничного
- 200 гр молока или воды
- 250 гр лука репчатого
- 40 гр жира живот. пищевого
- 40 гр муки пшеничной
- 150 гр сыра для запекания
- 700 гр соуса сметанного с томатом
- перец черный молотый
- соль

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, $t=165^{\circ}\text{C}$, время–10 мин., влажн.–60%
2 этап – конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–8 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Мясо вместе с пассерованным луком и предварительно замоченным в молоке пшеничным хлебом пропустить через мясорубку, в фарш добавить соль и перец, перемешать. Готовый фарш разделить на весовые заготовки, положить в центр каждой кусочек сыра, придать полуфабрикатам шарообразную форму, обвалять в муке, уложить в гастроемкости, отправить в пароконвектомат. Ставим в предварительно разогретую камеру пароконвектомата готовится. После окончания первого этапа залить изделия соусом, продолжать готовить до истечения заданного времени.



Медальоны из говядины

Ингредиенты:

- 1 кг говяжьей вырезки
- соль
- перец черный молотый
- масло оливковое

Для соуса и украшения:

- 100 мл красного вина
- 50 гр сахарного песка
- 50 гр клюквы
- тимьян
- корн-салат
- каперсы
- дольки манго

Параметры:

Режим: конвекция, $t=165^{\circ}\text{C}$, время–10 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20, решетка-гриль

Процесс приготовления:

Говяжьё вырезку разделить на медальоны. Каждый медальон посолить, поперчить и обжарить на сковороде-гриль с каждой стороны. Обжаренные медальоны отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата для дальнейшего приготовления еще на 10 мин. В сотейнике приготовить соус: красное вино выпарить на 50% вместе с клюквой. В соус добавить сахарный песок, листья тимьяна, проварить 10-12 мин. Посолить, поперчить, пробить в блендере. На сервировочную тарелку налить соус, в центр выложить медальон. Украсить корн-салатом, каперсами, долькой манго и веточкой тимьяна.

Теплый салат с говядиной

Ингредиенты:

- 800 гр филе говядины
- 1 шт. лука репчатого красного
- 1 кг помидор черри
- масло оливковое (для заправки)
- 1 ст. шпинатных листьев
- 100 гр оливок без косточек
- соль крупная морская
- 20 мл винный уксус
- черный молотый перец – по вкусу

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=220^{\circ}\text{C}$, время–10 мин.

2 этап – конвекция+пар, $t=145^{\circ}\text{C}$, термошуп влажность–20%

Инвентарь: гастроемкости GN 1/2-20, GN 1/2-40

Процесс приготовления:

Филе маринуем в оливковом масле, с крупной морской солью и черным молотым перцем. Ставим в заранее разогретую до 220°C камеру пароконвектомата на 10 минут для обжарки. Обжаренная корочка позволит сохранить сочность мяса. Далее готовим мясо при помощи термошупа. Готовое мясо остужаем и нарезаем тонкими пластинками. Из жидкости, которая осталась после запекания мяса, готовим соус. Кипятим, добавляя в нее винный уксус и специи по вкусу – получилась изысканная заправка для мясного салата. Помидоры черри разрезаем на четыре части и запекаем в режиме «Конвекция» 20 минут. Смешиваем листья шпината, оливки без косточек, запеченные помидоры и лук нарезанный полукольцами, поливаем все мясным соусом и хорошенько перемешиваем. Выкладываем на блюдо слоями мясо и приготовленный салат. Сразу подаем на стол, чтобы блюдо не успело остыть.

Блюда из птицы

Гусь фаршированный

Ингредиенты:

- 1 тушка гуся
- 100 гр крупы рисовой
- 50 гр изюма
- 50 гр кураги
- 1 яблоко зеленое
- 40 гр уксуса 9%
- перец горошком
- лавровый лист
- соль
- перец черный молотый
- сахар
- 2-3 зубчика чеснока

Параметры:

Режим: конвекция+пар, $t=160^{\circ}\text{C}$, время–1 час 20 мин., влажность–60%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-65, GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Из воды, уксуса, сахара и специй приготовить рассол. Мариновать гуся в рассоле одни сутки. Из риса, сухофруктов и яблока приготовить фарш, начинить им гуся. Фаршированного гуся со всех сторон натереть смесью соли, перца, чеснока и растительного масла. Птицу поместить в рукав для запекания, отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Запекать до готовности. Для получения румяной корочки за несколько минут до окончания приготовления разрезать рукав. Перейти в режим «конвекция», $t=200^{\circ}\text{C}$ и придать желаемый колер в течение 3-5 мин. Если птица крупная, разделить тушку на порционные куски, запечь, подавать с рисом и сухофруктами.

Курица отварная

Ингредиенты:

- 1 тушка курицы
- соль

Параметры:

Режим: пар, t щупа – $88-90^{\circ}\text{C}$
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40,
решетка для жарки кур, цесарок, уток

Процесс приготовления:

Птицу натереть солью, выложить на гастроемкости. Установить режим, предварительно разогреть камеру пароконвектомата. Поместить в толщу грудки термощуп, выставить параметры, отправить птицу в камеру, готовить до достижения в центре курицы необходимой температуры.

Печень куриная

Ингредиенты:

- 3 кг печени куриной
- 1 кг лука репчатого
- 200 гр муки пшеничной
- 200 мл масла растительного
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–3 мин.
2 этап – конвекция+пар, $t=160^{\circ}\text{C}$, время–5 мин., влажность–80%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Куриную печень порезать на небольшие кусочки, выложить в гастроемкости, добавить муку, масло, соль, перец, все перемешать. Отправить полуфабрикат в разогретую камеру пароконвектомата для обжарки. Лук пассеровать на растительном масле. К печени добавить жареный лук, бульон, перемешать и отправить в камеру доготавливаться.

Гусь фаршированный





Паприкаш из курицы

Ингредиенты:

- 2 кг филе грудки куриной
- 300 гр перца болгарского сладкого
- 250 гр грибов шампиньонов
- 300 гр лука репчатого
- 300 гр сметаны
- перец черный молотый
- паприка сладкая молотая
- масло подсолнечное
- соль

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–8 мин.

2 этап – конвекция+пар, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–5 мин., влажность–60%

3 этап – конвекция+пар, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–3 мин., влажность–60%

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Филе порезать брусочками, разложить на гостроемкости. Овощи нарезать соломкой, грибы слайсами, разложить на гостроемкости. Отправить курицу и овощи в разогретый пароконвектомат. По истечении первого этапа соединить овощи с курицей, добавить соль и специи, перемешать, отправить в пароконвектомат. После завершения второго этапа добавить в паприкаш сметану, перемешать и завершить приготовление в течение третьего этапа до готовности.

Окорочка фаршированные грибами

Ингредиенты:

- 2 кг окорочков куриных
- 1 кг грибов шампиньонов
- 300 гр лука репчатого
- соль
- перец
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, $t=170^{\circ}\text{C}$, время–17 мин., влажность–60%

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Грибы почистить, пассеровать в масле, отдельно обжарить лук, затем соединить шампиньоны с репчатым луком. Из окорочков удалить кости и часть мякоти, фаршировать филе полученной смесью из грибов и лука, зафиксировать шпажкой или перевязать шпагатом. Выложить на смазанную маслом гостроемкость и отправить в заранее прогретую камеру пароконвектомата. Запекать до готовности



Куриное филе, запеченное под сыром

Ингредиенты:

- 1,5 кг филе грудки куриной
- 500 гр лука репчатого
- 350 гр сыра для запекания
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-175°C, время-16 мин., влажность-60%
Инвентарь: габаритности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Лук нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Филе грудки куриной порционировать, каждый кусок слегка отбить, придать форму пласта. Выложить пассерованный лук на куриное филе, посыпать сыром и запекать в предварительно разогретой камере до готовности.

Люля из курицы с овощами и пряными травами (Турецкая кухня)

Ингредиенты:

- 200 г куриного филе
- 20 г сладкого перца красного, желтого, зеленого
- 50 г лука-шалот
- 20 г сыра Гауда
- 1 яйцо
- 6 шт. помидор
- 1 пучок зеленого салата
- 100 мл сливок 10 %
- 100 мл белого сухого вина
- 2 ст. л. растительного масла
- приправа к курице
- 1 ч. л. сушеного укропа и петрушки
- куркума
- 0,5 ч. л. перечной смеси и чесночной приправы

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-12 мин.
Инвентарь: габаритности из нержавеющей стали GN 1/1-20, эмалированные габаритности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Куриную грудку без кожи тонко отбить и измельчить ножом. Болгарский перец трех цветов промыть и нарезать мелкими кубиками. Таким же образом нарезать лук-шалот и сыр Гауда. Добавить яйцо, сушеную петрушку, укроп, перечную смесь и чеснок. Все тщательно перемешать с измельченным куриным мясом. Полученную смесь сформовать в виде люля на бамбуковые шпажки и выложить на смазанные маслом габаритности. Поместить в разогретую камеру пароконвектомата, готовить при температуре 180°C в течение 12 минут. Для приготовления соуса выпарить вино, добавить сливки, приправу к курице, куркуму и готовить на небольшом огне до загустения. Готовые куриные люля выложить на тарелку, украсить помидорами черри и листьями салата, подлить соус.



Утка запеченная с вишнями

Ингредиенты:

- 1 тушка утки
- 5 яблок
- 200 гр вишен
- 200 гр сахара
- цедра 1 апельсина
- сок 1 апельсина
- кардамон
- бадьян
- 100 гр красного вина
- 150 мл гранатового сока
- соль
- крахмал
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: конвекция+пар, $t=170^{\circ}\text{C}$, время–55 мин., влажность–60%
Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-65 либо GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Утку натереть солью и перцем, начинить дольками яблок, закрепить шпажками. Поместить на гасстроемкость, отправить в разогретый пароконвектомат. Запекаем до готовности, при необходимости готовность определяем по термомощупу. Из вишен сварить соус. Смешиваем цедру апельсина, кардамон, бадьян, заливаем вином и слегка увариваем. Убираем специи и добавляем вишню, гранатовый сок, сахар, доводим до кипения, прибавляем крахмал. Пусть настаивается. При подаче утку полить вишневым соусом и украсить вишнями.

Курица гриль

Ингредиенты:

- 1 тушка курицы
- прованские травы
- чеснок
- соль
- перец красный молотый
- масло растительное

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, $t=155^{\circ}\text{C}$, время–10 мин., влажн.–60%
2 этап – конвекция+пар, $t=175^{\circ}\text{C}$, время–10 мин., влажн.–30%
3 этап – конвекция, $t=200^{\circ}\text{C}$, термомощуп $t=90^{\circ}\text{C}$
4 этап – конвекция, $t=220^{\circ}\text{C}$, время–5 мин.

Инвентарь: решетка для жарки кур, цесарок, уток

Процесс приготовления:

Птицу, не очищая от кожи, натереть смесью соли, перца, прованских трав, чеснока и масла растительного. Курицу посадить на решетку, поставить в предварительно разогретый пароконвектомат. Готовить в несколько этапов, установить режимы, выставить температуру щупа и температуру в камере. При достижении указанной температуры щупа в центре птицы, перейти на заключительный этап и придать желаемый колер продукту.



Котлеты куриные паровые

Ингредиенты:

- 860 гр курицы
- 90 гр хлеба пшеничного
- 130 мл молока
- 20 гр масла сливочного
- 50 гр муки пшеничной
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: пар, t-120°C, время-15 мин.

Инвентарь: перфорированные gastronormности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Мясо пропустить через мясорубку, добавить в фарш масло сливочное, замоченный в молоке хлеб, соль и перец. Полученную массу тщательно перемешать, выбить об стол. Готовую котлетную массу разделить на порции и запанировать в муке. Выложить изделия на смазанную маслом gastronormность, готовить в предварительно разогретой камере пароконвектомата.

Крылышки куриные

Ингредиенты:

- 700 гр куриных крылышек
- 100 гр соевого соуса
- 20 гр чеснока
- 10 гр аджики
- 50 гр меда
- 100 гр сахара
- 15 гр жидкого дыма
- соль
- перец красный молотый

Параметры:

Режим: 1 этап – пар, время-5 мин.

2 этап – конвекция+пар, t-165°C, время-5 мин., влажность-70%

3 этап – конвекция, t-200°C, время-5 мин.

Инвентарь: gastronormности GN 1/1-20, эмалированные gastronormности

Процесс приготовления:

Куриные крылышки посолить, поперчить, замариновать в смеси соевого соуса, аджики и чеснока, оставить на 4-5 часов. Перед приготовлением сбрызнуть жидким дымом. Разложить на gastronormности ровным слоем и отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата для запекания.



Купаты из птицы

Ингредиенты:

- 2 кг купат из птицы
- масло растительное

Параметры:

*Режим: 1 этап – конвекция+пар, t-180°C, время-12 мин., влажн.-50%
2 этап – конвекция, t-200°C, время-4 мин,
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40, нержавеющая решетка,
решетка гриль, эмалированные противни для жарки*

Процесс приготовления:

Купаты выложить на предварительно смазанные маслом гастроемкости, отправить в заранее разогретый пароконвектомат и довести до готовности. За несколько минут до окончания приготовления перейти в режим «конвекция» для обжарки и придания колера купатам.

Филе индейки в беконе, фаршированное курагой

Ингредиенты:

- 1,5 кг филе индейки
- 300 гр полоски бекона
- 100 гр кураги
- 80 гр масла сливочного
- соль
- перец

Параметры:

*Режим: 1 этап – конвекция+пар, t-170°C, время-10 мин., влажн.-60%
2 этап – конвекция, t-200°C, время-5 мин.
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20*

Процесс приготовления:

Филе индейки нарезать на полуфабрикаты весом в 50 гр, посолить и поперчить. В каждом филе сделать кармашек, в который поместить курагу и кусочек сливочного масла. Обернуть индейку в бекон, зафиксировать шпажкой. Уложить рулетики на гастроемкости, смазанные небольшим количеством масла, отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата для запекания. За несколько минут до окончания приготовления перейти в режим «Конвекция» для обжарки и придания колера мясу.



Чахохбили

Ингредиенты:

- 2,0 кг курицы
- 250 гр маргарина столового
- 1,5 гр лука репчатого
- 700 гр помидоров свежих
- 20 гр муки пшеничной
- 500 гр бульона или воды
- 100 гр уксуса 3%
- 40 гр чеснока
- 150 гр зелени кинзы
- 150 гр зелени базилик

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, t–175°C, время–20 мин., влажн.–80%
 2 этап – конвекция+пар, t–180°C, время–20 мин., влажн.–100%
 Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Курицу разделить на порционные куски, разложить на гостроемкости, отправить в пароконвектомат до окончания первого этапа. Репчатый лук нарезать кольцами, пассеровать. Добавить к курице лук, мелко нарезанные помидоры, сухую мучную пассеровку, бульон или воду, уксус, зелень кинзы и базилика, специи, тушить до готовности.

Котлеты по-киевски

Ингредиенты:

- 90 гр куриного филе с косточкой
- 30 гр масла сливочного
- 10 гр яйцо
- 25 гр хлеба пшеничного
- 15 гр кулинарного жира

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция, t–200°C, время–5 мин.
 2 этап – конвекция+пар, t–160°C, время–10 мин., влажн.–80%
 Инвентарь: гостроемкости из нержавеющей стали GN 1/1-20
 эмалированные гостроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Отделить малое филе от большого, из малого филе удалить сухожилия, из большого остаток ключицы. С большого филе срезать пленку, надрезать с внутренней стороны в продольном направлении, слегка развернуть, перерезать сухожилия в 2-3 местах и вложить в надрез малое филе, сливочное масло, накрыть сверху развернутой частью большого филе. Получившиеся котлеты смочить в яйцах, дважды панировать в белой панировке. Выложить полуфабрикаты на гостроемкости и жарить до готовности в предварительно разогретом пароконвектомате.

Салат с курицей

Среди всех прочих салатов, салаты с курицей стоят несколько особняком. Во-первых, салаты с курицей в основной своей массе простые. Во-вторых, салат с курицей может выполнять роль основного блюда, так и собственно салата; зависит от величины порции и от того, много ли вы положите в салат той самой курицы. В-третьих, салаты с курицей очень дешево обходятся, а выглядят при этом вполне шикарно. Для салата используется, как правило, самая нежирная ее часть, а именно грудка. Пониженное содержание жира в мясе куриной грудки это хорошо, потому что это делает куриную грудку диетическим продуктом, а салат с ней в какой-то степени диетическим блюдом.

Ингредиенты:

- 4 шт. куриного филе
- 250 г свежеморож. зеленой фасоли
- 70 гр руколы
- 50 гр маслин без косточек
- 4 шт. яйца
- 150 гр помидор черри

Для заправки:

- 0,3 стакана оливкового масла «экстра вирджин»
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока

Салат Нисуаз с курицей

Параметры:

Режим: пар, время–20-25 мин.

Инвентарь: гадстроемкости GN 1/1-40, перфорированные GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Куриное филе вымыть, положить в гадстроемкость с водой, добавить специи по вкусу и поместить в разогретую камеру пароконвектомата. Отваривать 20-25 мин. Выложить фасоль в перфорированную гадстроемкость и отваривать вместе с курицей в течении 6-7 мин, пока она не станет мягкой. Вынуть филе из бульона, дать остыть, затем нарезать кусочками шириной 1,5 см.

Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить, взбить масло с горчицей, чесноком и лимонным соком. Отварить яйцо «пашот». Маслины нарезать кружочками. Помидоры и руколу вымыть, обсушить. Помидоры разрезать пополам.

Руколу, стручковую фасоль, помидоры и маслины выложить в салатник, влить половину заправки и перемешать.

Разложить салат по тарелкам, сверху выложить кусочки курицы и яйцо «пашот». Яйцо надрезать пополам. Полить оставшейся заправкой.

Ингредиенты:

- 3 кг филе грудки куриной
- 200 гр хлеба пшеничного
- 150 мл молока
- 70 гр масла сливочного
- 100 мл сливок 33 %
- 300 гр лука репчатого
- 3 яйца
- 3 яичного белка
- соль
- перец черный молотый
- масло растительное
- 200 гр капусты брокколи
- 200 гр моркови
- 200 гр перца сладкого красного

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t–170°C, время–15 мин., влажность–60%

Инвентарь: гадстроемкости GN 1/1-20, решетка из нержавеющей стали, формы силиконовые, жестяные для кексов, формы для маффинов

Процесс приготовления:

Хлеб вымочить в молоке, пропустить через мясорубку несколько раз вместе с курицей, маслом и репчатым луком. Добавить к смеси яйца, сливки, специи, перемешать. Белки взбить до мягких пиков, осторожно вмешать в фарш. Формы для кексов смазать растительным маслом, заполнить фаршем на 2/3, украсить брокколи, морковь и кусочком сладкого перца. Отправить в разогретую камеру и запекать до готовности.

Суфле из курицы



Блюда из рыбы

Жареная треска в сухарях с лимоном

Ингредиенты:

- 800 гр трески
- 100 гр майонеза
- 1 лимон
- соль
- перец черный молотый
- 300 гр панировочных сухарей
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-175°C, время-15 мин., влажность-60%

Инвентарь: габаритности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Рыбу разделить на филе, порционировать. Натереть солью, перцем и майонезом, оставить полуфабрикат пропитаться на 10 мин., затем сбрызнуть рыбу соком лимона. Смешать панировочные сухари и лимонную цедру, щепотку соли и молотого черного перца. Обвалять рыбу в приготовленной панировке и слегка придавить, чтобы она «прилипла» к рыбе. Смазать габаритности растительным маслом, выложить рыбу, отправить готовиться в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Чтобы подрумянились сухари, слегка сбрызнуть маслом панировку. Жарить до готовности.

Рыба фаршированная

Ингредиенты:

- 2 шт. филе семги или форели от целой рыбы
- пучок укропа
- пучок петрушки
- зелень базилика
- зелень шпината
- зелень щавеля
- тимьян
- лук порей
- перья зеленого лука по 1 небольшому пучку
- 1-2 ветки розмарина
- 2 лимона
- 300 гр тигровых креветок
- соль
- перец черный молотый
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-175°C, время-25 мин., влажность-60%

Инвентарь: габаритности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Креветки очистить от панциря, отварить в пароконвектомате в режиме «пар». Зелень порубить, добавить специи и растительное масло. Слегка помять руками, добавить к зелени отварные креветки, и хорошо перемешать. На рабочую поверхность, выстланную пергаментом выложить филе. Со всех сторон филе приправить смесью соли, перца черного молотого, лимонной цедры, мелко порубленного розмарина. Смазать растительным маслом, сверху на рыбу уложить приготовленную начинку, накрыть вторым рыбным филе, остатки лимона перевязать филе в нескольких местах шпагатом. Габаритности выстелить пергаментом, на который поместить фаршированную рыбу, пергамент зафиксировать с обеих сторон в виде лодочки, отправить изделие в пароконвектомат до полной готовности.

Стейк из семги жареный

Ингредиенты:

- 1,5 кг стейков из семги
- соль
- перец молотый
- специи по вкусу
- веточка розмарина

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-10 мин.

Инвентарь: габаритности GN 1/1-20, решетка-гриль

Процесс приготовления:

Стейки из семги приправить специями по вкусу, выложить на габаритности, смазанные маслом. Отправить в предварительно разогретый пароконвектомат для приготовления.

Жареная треска в сухарях с лимоном





Рулетки из сибаса

Ингредиенты:

- 10 шт. рыбы сибас
- 300 гр шпината
- 100 гр масла сливочного
- соль
- перец черный молотый
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: конвекция, $t=175^{\circ}\text{C}$, время–9 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Рыбу почистить, разделить на филе. Шпинат бланшировать в кипящей воде. Смешать бланшированный шпинат с маслом сливочным, добавить специи. Филе посолить и поперчить, выложить на него масляно-шпинатную смесь, завернуть рулетки, зафиксировать шпажками либо шпагатом. Гастроемкости выстелить пергаментом, смазать растительным маслом, выложить рулетки. Готовить в предварительно разогретой камере.

Рыба, припущенная в соусе

Ингредиенты:

- 1,8 кг филе морского языка
- 400 гр моркови
- 400 гр лука репчатого
- 100 гр томатной пасты
- 100 мл масла растительного
- соль
- сахар
- перец черный молотый
- 1 чайная ложка уксуса 9%

Параметры:

Режим: конвекция+пар, $t=170^{\circ}\text{C}$, время–15 мин., влажность–80%

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Морковь и лук пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту, воду или бульон и тушить до мягкости овощей. В конце приготовления добавить уксус, соль, сахар, перец. Филе морского языка уложить в гастроемкость, мазанную маслом, сверху выложить приготовленный соус. Поместить в разогретую камеру пароконвектомата для приготовления.



Дорадо, запеченная целиком

Ингредиенты:

- 3 шт. рыбы дорадо целиком
- 300 гр грибов шампиньонов
- 200 гр лука репчатого
- 100 гр моркови
- 200 гр перца болгарского
- 200 гр капусты брокколи
- 100 гр лука порей
- соль
- перец черный молотый
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-180°C, время-25 мин., влажность-60%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить со спины, поперчить и посолить. Овощи обжарить на растительном масле по отдельности, затем перемешать, поперчить, посолить. На гастроемкости расстелить пергамент, смазать маслом, рыбу нафаршировать овощами, разместить на гастроемкости, концы пергамента загнуть, чтобы рыба оказалась «в кармане». Поставить для приготовления в разогретую камеру пароконвектомата для приготовления.

Котлеты или биточки рыбные

Ингредиенты:

- 66 гр трески или 100 гр судака
- 14 гр хлеба пшеничного
- 19 гр молока или воды
- 7 гр сухарей
- 5 гр масла растительного

Параметры:

Режим: 1 этап-конвекция+пар, t-160°C, время-10 мин., влажн.-100%
2 этап-конвекция, t-170°C, время-5 мин.
Инвентарь: гастроемкости из нержавеющей стали GN 1/1-20,
эмалированные гастроемкости для жарки GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавить соль, перец черный молотый, тщательно перемешать и выбить. Из рыбной котлетной массы сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях, выложить на смазанную маслом гастроемкость, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат. Жарить до готовности.



Камбала жареная

Ингредиенты:

- 6 шт. рыб камбала
- 1 л соевого соуса
- 1 лимон
- 3 ст. л. сахара
- 1 корень имбиря
- 3-4 зубчика чеснока
- мука пшеничная
- масло растительное
- чеснок
- соль
- 1-2 ветки розмарина

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-175°C, время-10 мин., влажность-30%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Приготовить маринад из соевого соуса, сахара, соли, имбиря, чеснока, сока лимона и растительного масла. Мариновать очищенную рыбу примерно 1 час. На спинке рыбы сделать крестообразные надрезы, посыпать солью и перцем, слегка запанировать в муке. Выложить на гастроемкость, смазать маслом, положить сверху веточку розмарина и запечь в предварительно разогретой камере пароконвектомата до готовности.

Рыба на пару с овощами

Ингредиенты:

- 1 кг стейков из лосося или форели
- 200 гр капусты брокколи
- 200 гр брюссельской капусты
- 200 гр цветной капусты
- 200 гр кенийской фасоли
- 100 гр лука-порей
- 100 гр зеленого горошка
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: пар, время-8 мин.
Инвентарь: перфорированные или сплошные гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Овощи выложить на гастроемкости, посолить, поперчить. Рыбные стейки разделить в виде бабочек, посолить и поперчить, выложить сверху на овощную подушку. Отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата для приготовления.



Скумбрия-гриль

Ингредиенты:

- 780 гр скумбрии
- 90 гр майонеза
- 8 гр лимона
- соль
- перец черный молотый
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция, $t=220^{\circ}\text{C}$, время–6 мин.

Инвентарь: габаритности GN 1/1-20 решетка

Процесс приготовления:

Филе скумбрии натереть солью, перцем и майонезом, оставить полуфабрикат пропитаться на 10 минут, затем сбрызнуть рыбу соком лимона. Смазать решетку растительным маслом, уложить скумбрию кожей вниз на решетку, отправить в предварительно разогретую камеру пароконвектомата. Обжарить до готовности.

Тефтели рыбные

Ингредиенты:

- 66 гр трески или 100 гр судака
- 10 гр хлеба пшеничного
- 15 гр молока или воды
- 10 гр лука репчатого
- 6 гр муки пшеничной
- 5 гр масла растительного
- 50 гр соуса томатного, томатного с овощами, сметанного с томатом

Параметры:

Режим: 1 этап–конвекция, $t=160^{\circ}\text{C}$, время–8 мин.

2 этап–добавить соус

3 этап–конвекция+пар, $t=170^{\circ}\text{C}$, время–8 мин., влажность–60%

Инвентарь: габаритности GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на куски и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавить соль, перец черный молотый, тщательно перемешать и сформовать шарики по 3-5 шт. на порцию. Полуфабрикаты панировать в муке, разложить на габаритности, смазанные маслом, отправить в разогретую камеру пароконвектомата для обжарки. По истечении первого этапа залить тефтели соусом, перейти в следующий режим, продолжать готовить до готовности.



Зразы рыбные рубленые

Ингредиенты:

- 66 гр трески или 100 гр судака или 107 гр сома или 120 гр щуки
- 14 гр хлеба пшеничного
- 19 гр молока или воды

Фарш:

- 19 гр лука репчатого
- 3 гр кулинарного жира
- 11 гр моркови свежей
- 6 гр сухарей
- 50 гр соус томатного, красного основного

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-175°C, время-15 мин., влажность-20%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавить соль, перец черный молотый, тщательно перемешать и выбить. Морковь нарезать соломкой, лук полукольцами, спассеровать по отдельности, затем соединить вместе, добавить соль и перец, перемешать. Рыбную котлетную массу сформовать в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину выложить фарш, соединить края лепешек, запанировать изделия в сухарях, придавая им овальную форму. Выложить полуфабрикаты на гастроемкости, смазанные маслом, поставить готовиться в предварительно разогретый пароконвектомат. Подавать с соусом.

Рыба, приготовленная на низкотемпературном пару

Ингредиенты:

- стейки из форели
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: низкотемпературный пар, t-54°C, время-14 мин.
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Стейки разделить в виде бабочки, приправить специями, завакуумировать. Разложить рыбные полуфабрикаты в вакуумной упаковке на гастроемкость, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат.



Радужная форель

Ингредиенты:

- 0,500 кг тушка радужной форели весом
- 1 средний лимон
- 1 ч. ложка свежемолотой смеси перцев
- 1,5 ч. ложки крупной соли
- 20-25 стеблей пучок петрушки
- 2 ч. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки растительного масла
- 50-60 г сливочного масла
- 250 гр листьев салата
- 1 шт. красного репчатого лука,
- веточки розмарина и тимьяна

Параметры:

Режим: конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время-15 мин.

Инвентарь: габаритности GN 1/1-20, GN 1/2-20, эмалированная габаритности, формы для запекания

Процесс приготовления:

Сначала промываем рыбку, затем очищаем чешую, надрезаем брюшко, потрошим и выскабливаем; удаляем плавники. Еще раз промываем и, складывая бумажные полотенца, обсушиваем. Смешиваем соевый соус, растительное масло, выжатый из половинки лимона сок (2-3 ч. ложки) - и этой смесью натираем всю рыбку снаружи и внутри. Затем посыпаем - тоже везде - смесью свежемолотых перцев и соли.

Петрушку и мелко нарезанные 3-4 дольки лимона (с кожей) помещаем в брюшко. Делаем на одной стороне тушки 5-6 косых надрезов, в каждый из которых вкладываем по ломтику лимона и тонкую пластинку сливочного масла. Габаритности для запекания или противень застелить пергаментом или бумагой для запекания, выложить форель. Ставим в предварительно разогретую до 180°C камеру, выпекаем течение 15 минут, до готовности форели.

Листья салата тщательно промыть, просушить, перебрать от толстых стеблей и порвать руками на небольшие кусочки, выложить на большое блюдо. Заправить соусом и аккуратно перемешать. Гарнировать дольками лимона, красного лука, веточками розмарина и тимьяна. На салат выложить запеченную радужную форель. К форели подавать соус белое вино - Бер Блан.

Овощи и гарниры

Ингредиенты:

- 1,5 кг картофеля по-деревенски

Картофель по-деревенски

Параметры:

Режим: конвекция, t-210°C, время-15 мин.

Инвентарь: перфорированные gastronемкости GN 1/1-40, сетчатая gastronемкость

Процесс приготовления:

Замороженный картофель по-деревенски разложить по gastronемкостям и поставить в разогретую камеру пароконвектомата.

Ингредиенты:

- 1,430 гр крупы гречневой
- 2,150 л воды
- 150 гр масла сливочного
- соль

Гречка отварная

Параметры:

Режим: пар, время-25-30 мин.

Инвентарь: gastronемкости GN 1/1-65, GN 1/2-150

Процесс приготовления:

Гречневую крупу поместить в gastronемкость, заправить половиной порции сливочного масла, солью, залить водой. Отправить gastronемкости с крупой в пароконвектомат, варить до готовности. Перед раздачей заправить оставшимся сливочным маслом.

Ингредиенты:

- тыква среднего размера
- соль
- перец
- гвоздика
- масло оливковое
- прованские травы

Тыква запеченная

Параметры:

Режим: конвекция, t-160°C, время-40 мин.

Инвентарь: gastronемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Тыкву произвольно нарезать, натереть солью и специями, сбрызнуть оливковым маслом и завернуть в фольгу. Разложить «конвертики» с тыквой на gastronемкости, отправить запекаться в разогретый пароконвектомат.

Картофель по-деревенски





Картофель, тушенный с грибами

Ингредиенты:

- 200 гр картофеля
- 200 гр белых грибов или лисичек
- 100 гр репчатого лука
- 10 гр масла сливочного
- 100 гр бульона грибного
- соль
- перец черный молотый
- специи по вкусу
- масло растительное

Параметры:

Режим: 1 этап – конвекция+пар, t-150°C, время-20 мин., влажн.-30%
2 этап – конвекция, t-160°C, время-10 мин.

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Очищенный картофель нарезать крупным кубиком, выложить на гостроемкость, смазанную маслом. Грибы и лук также разложить на гостроемкости, отправить овощи в пароконвектомат для предварительной обжарки. По истечении первого этапа переложить овощи в одну гостроемкость, перемешать, добавить бульон, специи по вкусу, поставить в пароконвектомат до завершения второго этапа приготовления.

Рататуй овощной

Ингредиенты:

- 500 гр перца болгарского разноцветного
- 2 цуккини
- 2 баклажана
- 2 шт. томатов
- 3 шт. лука репчатого красного
- 2 моркови
- петрушка
- укроп
- 3-4 зубчика чеснока
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-165°C, время-15-20 мин., влажность-80%

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Овощи нарезать крупным кубиком, посолить, сбрызнуть маслом, выложить в гостроемкость. Отправить в разогретую камеру пароконвектомата тушиться до готовности.



Чечевица отварная

Ингредиенты:

- 2,5 кг чечевицы
- соль
- вода

Параметры:

Режим: пар, время–50 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Чечевицу промыть, выложить в гастроемкости, посолить, добавить воду на 2 см выше крупы, отправить вариться в предварительно разогретый пароконвектомат.

Овощной аджаб-сандал

Ингредиенты:

- 2 шт. больших баклажанов
- 4 шт. средних размеров разноцветных сладких перцев
- 4 шт. среднего размера помидор
- 1 луковица (желательно использовать красный лук)
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- зелень (укроп, петрушка, кинза)
- соль,
- свежий острый перец по вкусу

Параметры:

Режим: конвекция, t–200°C, время–20-30 мин.

Инвентарь: гастроемкость сетчатая GN 1/1-20, решетка стальная или гриль

Процесс приготовления:

Баклажаны и болгарский перец запекаем целиком, помидоры режем на четвертинки. На решетку выкладываем овощи и ставим в разогретый пароконвектомат на 20 – 30 минут. Время приготовления может быть больше или меньше, в зависимости от размеров овощей. Овощи должны стать мягкими.

Запеченные и остывшие овощи очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Выдавить (или мелко порезать) чеснок, лук нарезать полукольцами, мелко нарезать острый перец. Смешать все ингредиенты, посолить, перчить, добавить немного растительного или оливкового масла. Присыпать свежей мелко рубленой зеленью.

Аджаб-сандал замечательно дополняют грецкие орешки!



Лазанья

Ингредиенты:

Для соуса «Болоньезе»

- 1 кг свино-говяжьего фарша
- 2 стебля сельдерея
- 2 головки лука репчатого
- 1 морковь
- 100 мл масла оливкового
- 500 гр помидоров
- 4 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- зелень базилика
- соль

Для соуса «Бешамель»

- 100 гр сливочного масла
- 40 гр пшеничной муки
- 400 мл молока
- соль
- перец белый молотый
- сухие листы лазаньи
- сыр для запекания

Параметры:

Режим: конвекция, $t=175^{\circ}\text{C}$, время–20 мин.

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-65,
или жаропрочные формы для запекания

Процесс приготовления:

Листы лазаньи отварить в течение 2 минут. Форму или гостроемкость смазать маслом, выложить листы лазаньи, затем - соус «Болоньезе», присыпать сыром, а поверх полить соусом «Бешамель». Поверх соуса выложить листы лазаньи и повторить вышеописанную процедуру. Последний слой тестовых листов промазать соусом «Бешамель» и засыпать сыром. Отправить лазанью в предварительно разогретую камеру пароконвектомата для приготовления.

Соус «Болоньезе»: обжарить на масле измельченные овощи: сельдерей, морковь, лук и чеснок. Добавить фарш, мякоть помидоров, затем специи, соль и измельченную зелень. Все хорошо перемешать и тушить на небольшом огне до готовности.

Соус «Бешамель»: на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и тщательно перемешать. В мучную смесь небольшими порциями влить молоко, постоянно перемешивая во избежание образования комочков. Кипятить соус до загустения, добавить специи по вкусу.

Яйцо вареное

Ингредиенты:

- яйца куриные

Параметры:

Режим: пар, время–13 мин.

Инвентарь: перфорированные гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

яйца куриные выложить в гостроемкость, отправить в пароконвектомат до готовности.



Капуста тушеная

Ингредиенты:

- 1150 гр капусты белокочанной свежей
- 35 гр жира животного топленого пищевого
- 20 гр моркови
- 40 гр лука репчатого
- 60 гр томатного пюре
- 30 гр уксуса 3%
- 30 гр сахара
- мука пшеничная
- соль
- перец черный горошком
- лавровый лист

Параметры:

Режим: 1 этап–пар, время–10 мин.

2 этап–пар, время–10 мин.

3 этап–пар, время–10 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Нашинкованную капусту выложить в гастроемкости, отправить в пароконвектомат. Пропарить 10 минут, добавить уксус, жир, томатное пюре и тушить еще 10 минут. Затем добавить пассерованные лук и морковь, специи, по желанию можно добавить пряные корни, снова отправить в пароконвектомат. За 5 минут до готовности добавить мучную пассеровку, соль и сахар. Довести до готовности.

Рис с сухофруктами

Ингредиенты:

- 2 кг риса пропаренного
- 200 гр кураги
- 200 гр изюма
- 1 яблоко
- соль
- масло сливочное

Параметры:

Режим: пар, время–30 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/2-150, GN 1/1-65

Процесс приготовления:

Рис промыть, посолить, выложить в гастроемкость. Курагу и яблоко нарезать кубиком, добавить к рису вместе с изюмом, посолить, добавить воды на 2 см выше крупы, отправить в разогретый пароконвектомат. Варим до готовности, за 5 минут до окончания варки добавить масло.



Запеканка овощная

Ингредиенты:

- 150 гр моркови
- 2 баклажана
- 2 цуккини
- 2 перца болгарского сладкого
- 2 лука репчатого
- 200 гр кенийской фасоли
- 200 гр зеленого горошка
- 400 гр сыра для запекания
- соль
- перец черный молотый
- перец красный молотый
- масло растительное

Ингредиенты:

- 1кг помидор черри
- соль
- сахар
- масло оливковое
- прованские травы
- перец свежемолотый
- масло оливковое

Параметры:

Режим: конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–20 мин.
Инвентарь: гадстроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Подготовленные и помытые овощи нарезать кубиками средней величины. Посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Овощи выложить в смазанную маслом гадстроемкость, отправить в пароконвектомат запекаться. За 7 минут до готовности посыпать сверху тертым сыром.

Помидоры «Конфи»

Параметры:

Режим: конвекция, $t=105^{\circ}\text{C}$, время–40 мин.
Инвентарь: гадстроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Красивым французским словом «конфи» (confit) обозначается всего лишь способ приготовления различных продуктов–длительное томление в масле (иногда в сиропе) при относительно низких температурах. Не секрет, что витамины и другие полезные вещества из овощей и фруктов под действием высоких температур разрушаются, все это верно, но не относится к такому обыденному овощу как помидор, в котором содержится мощнейший антиоксидант – ликопин, концентрация которого только увеличивается при тепловой обработке! Помидоры помыть, нарезать пополам. Разложить на гадстроемкости срезом вверх, между ними дольки чеснока. Посыпаем орегано, базиликом, тимьяном, сахаром и солью, щедро сбрызгиваем оливковым маслом. Отправить высушиваться в пароконвектомат.

Помидоры «Конфи»





Овощи-гриль

Ингредиенты:

- 1 баклажан
- 1 цуккини
- 1 фенхель
- 1 ветка помидор черри
- 1 перец разноцветный
- 100 гр грибов шампиньонов

Параметры:

Режим: конвекция, $t=175^{\circ}\text{C}$, время-15 мин.
Инвентарь: гастроемкости решетка-гриль

Процесс приготовления:

Овощи помыть, нарезать пластинами. В камере пароконвектомата накалил решетки и выложить на них овощи, отправить готовиться. Для равномерного рисунка с обеих сторон рекомендуется перевернуть овощи в середине приготовления.

Капуста цветная запеченная в соусе сухарном

Ингредиенты:

- 1,5 кг цветной капусты свежей
- соль пищевая йодированная
- молоко
- масло сливочное
- сухари панировочные
- масло растительное

Параметры:

Режим: 1 этап – пар, время-5 мин.
2 этап – конвекция+пар, $t=175^{\circ}\text{C}$, время-10 мин., влажн.-100%
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Капусту цветную (замороженную – не размораживая) отварить, в режиме «Пар» в предварительно разогретой камере. Затем вынуть, выложить на гастроемкость смазанную сливочным маслом. Соусом залить капусту и запечь до образования румяной корочки. Для приготовления соуса сухарного молоко доводят до кипения, добавляют в него масло сливочное, сухари молотые поджаренные, соль поваренную йодированную.



Перец фаршированный

Ингредиенты:

- 8 шт. перцев болгарских сладких
- 500 гр говядины
- 80 гр крупы рисовой
- 160 гр лука репчатого
- 40 гр масла сливочного
- 600 гр соуса сметанного с томатом
- соль
- перец черный молотый

Параметры:

Режим: пар, время–10 мин.

конвекция+пар, t–160°C, время–25 мин., влажность–70%

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-150

Процесс приготовления:

Перцы помыть, удалить плодоножку, семена и часть мякоти, бланшировать в пароконвектомате в режиме «Пар» 10 мин. Говядину пропустить через мясорубку, лук нашинковать мелким кубиком, рис отварить. Из мяса, риса и лука приготовить фарш, добавить специи по вкусу. Начинить перец фаршем, поместить в гастроемкость, залить соусом, тушить в предварительно разогретой камере пароконвектомата до готовности.

Морковь, картофель, свекла отварные

Ингредиенты:

- морковь
- свекла
- картофель

Параметры:

Режим: пар, время–25 мин.

Инвентарь: перфорированные или сетчатые гастроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Овощи помыть, очистить от кожуры, нарезать кубиком. Разложить в гастроемкости и отправить вариться на пару.

Выпечка и десерты

Ингредиенты:

- 160 мл масла оливкового
- 1 головка чеснока
- 3 веточки розмарина
- 100 гр вяленых томатов
- 320 мл воды
- 12 гр дрожжей
- 600 гр муки пшеничной
- 3 ч. л. соли
- 1 ч. л. морской соли
- 2 ч. л. сахара

Мини фокачча с розмарином и вяленым томатами

Параметры:

Режим: 1 этап–конвекция, t–180°C, время–13 мин.

2 этап–конвекция, t–190°C, время–3 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

На сковороде разогреть оливковое масло, добавить зубчики чеснока, предварительно раздавленные ножом, обжарить чеснок до золотистого цвета. Процедить масло с чесноком через сито. Дрожжи перемешать с сахаром, добавить воду, размешать и оставить на 10 минут. К активированным дрожжам добавить оставшуюся воду, постепенно ввести муку, просеянную через сито, замесить тесто. Месить тесто в течение 5 минут, добавить мелкую соль и 100 мл чесночного масла. Тщательно вымесить тесто в течение 10-15 минут, скатать в шар, накрыть сверху полотенцем, дать подойти в течение часа. Подошедшее тесто выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность, сформировать прямоугольник. Сложить прямоугольник втрое и затем еще раз вдвое. Накрыть полотенцем, дать подойти в течение 50 минут. Разделить подошедшее тесто на 12 частей и сформировать небольшие лепешки, поместить их на смазанные маслом гастроемкости. Каждую тестовую заготовку смазать оставшимся чесночным маслом, посыпать морской солью. Часть выпечки украсить розмарином, другую половину–вялеными томатами. Поставить полуфабрикаты в заранее прогретую камеру для выпекания.

Ингредиенты:

на 6 шт.

- 275 гр муки пшеничной
- 20 гр сахара
- 2,5 гр масла растительного
- 30 гр яиц
- 3,4 гр соли
- 10 гр дрожжей прессован.
- 73 гр воды
- 250 гр фарша по вкусу, либо джема
- 12 гр меланжа для смазки пирожков
- 13 гр муки на подпыл

Пирожки печеные

Параметры:

Режим: конвекция, t–180°C, время–10 мин.

Инвентарь: гастроемкости и противни из алюминия, из перфорированного алюминия, с силиконовым, тефлоновым покрытием GN 1/1-20, эмалированные гастроемкости

Процесс приготовления:

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выложить на подпыленный мукой стол, разделить на заготовки весом в 65 гр, скатать из них шарики и дать расстояться 5 минут. Затем из шариков раскатать лепешки, на середину каждой выложить фарш или джем, защитить края, придавая изделию необходимую форму. Пирожки выложить на смазанные маслом гастроемкости, отправить в расстойный шкаф при температуре 37°C на 20-25 мин. Перед выпечкой изделия смазать меланжем, затем отправить в разогретый пароконвектомат, выпекать до готовности.



Мини фокачча с розмарином



Круассаны

Ингредиенты:

- 6 шт. круассанов

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-11 мин.

Инвентарь: гадстроекостн и протнвнн из алюмннн, нз перфорнрнван. алюмннн, с снлнконовым, тефлонovým покрьтннем GN 1/1-20, эмалнрнванные гадстроекостн

Процесс приготовления:

Заморозенные круассаны разморознть при комнатной температуре. Выложнтъ на гадстроекостн и выпекать в разогретом пароконвектомате до золотнстого цвета.

Сосиска в тесте

Ингредиенты:

- 50 гр соснскн
- Для теста:**
- 38 гр муки пшеннчной
- 3 гр сахара
- 4 гр масла растнтельного
- 4 гр яйца
- 1,4 гр дрожжей прессованных
- 10 гр воды
- 0,5 гр солн

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-12 мин.

Инвентарь: гадстроекостн и протнвннн из алюмннн, нз перфорнрнван. алюмннн, с снлнконовым, тефлонovým покрьтннем GN 1/1-20, эмалнрнванные гадстроекостн

Процесс приготовления:

Замеснтъ дрожжевое тесто, соснскн. Тесто разделнтъ на весовые заготовки, нз каждой заготовки скатать жгут, в которьн обернуть соснску. Выложнтъ полуфабрикаты на смазанные маслом гадстроекостн, отправнтъ в расстоечный шкаф при температуре 37°C на 20-25 мин. Затем отправнтъ в разогретьн пароконвектомат, выпекать до готовности.



Булочка домашняя

Ингредиенты:

- 640 гр муки пшеничной
- 46 гр сахара
- 58 гр масла растительного
- 70 гр яиц
- 8 гр соли
- 23 гр дрожжей прессованных
- 170 гр воды
- 100 гр сахара для посыпки

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-12 мин.

Инвентарь: гостроемкости и противни из алюминия, из перфорированного алюминия, с силиконовым, тефлоновым покрытием GN 1/1-20, эмалированные гостроемкости

Процесс приготовления:

В теплой воде развести дрожжи. В подогретую до 35-40°C воду поместить сахар, яйца, соль, масло, дрожжи, разведенные в воде, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Тесто оставить для брожения на 3-4 часа в теплом помещении. В процессе брожения обмять тесто перед разделкой. Готовое тесто развесить на полуфабрикаты по 125 гр каждый, раскатать в жгут, а затем придать форму цветка, сверху посыпать сахаром. Булочки разложить на смазанные маслом гостроемкости, отправить в расстоечный шкаф при температуре 37°C на 20 минут. Затем поместить гостроемкости с тестовыми заготовками в пароконвектомат и выпекать до готовности.

Кекс «Столичный»

Ингредиенты:

- 350 гр муки пшеничной
- 250 гр сахара
- 200 гр масла сливочного
- 3 яйца
- 140 гр изюма
- 2 ч. л. разрыхлителя
- пудра рафинадная
- эссенция ванильная
- соль

Параметры:

Режим: конвекция, t-175°C, время-25 мин.

Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-20 или решетки, формы для кексов, формы для маффинов

Процесс приготовления:

Размягченное сливочное масло взбить в течение 7-10 минут, добавить сахар и взбить еще 5-7 минут, постепенно добавляя яйца. К взбитой массе добавить подготовленный изюм, эссенцию и соль, тщательно перемешать, добавить муку с разрыхлителем и замесить тесто до гладкой, однородной массы. Тесто разложить в металлические, силиконовые или бумажные формочки, предварительно смазанные маслом, выпекать в заранее разогретой до 175°C камере. Выпеченные и охлажденные кексы посыпать рафинадной пудрой.

Пахлава медовая

Ингредиенты:

- 800 гр слоёного теста
(2 упаковки по 400 гр)

Для начинки:

- 500 гр грецких орехов
(можно взять фундук,
миндаль или фисташки)
- 450 гр сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. корицы
- 0,5 ч. л. кардамона молотого
(по желанию)

Для медового сиропа:

- 250 гр мёда
- 100 гр сахара
- 100 мл воды
- 200 гр сливочного масла
(для заливки пахлавы)
- 1-2 шт. яичных желтков
(для смазывания пахлавы)
- 25-30 шт. половинок грецких орехов
(для украшения пахлавы)

Параметры:

Режим: 1 этап–конвекция, t–180°C, время–15 мин.
2 этап–конвекция, t–160°C, время–25 мин.

Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-40,
GN 1/2-40, эмалированная гасстроемкость

Процесс приготовления:

Орехи измельчить в блендере (не очень мелко, примерно как крупнокристаллическая соль), добавить сахар, ванильный сахар, корицу, кардамон и хорошо перемешать. Приготовить медовый сироп. Сахар растворить с водой и слегка уварить, снимая образующуюся пену. После того как пена исчезнет, в сахарный сироп добавить мед и уварить до пробы на тонкую нить. Слоёное тесто разрежьте и раскатайте на присыпанном мукой столе в очень тонкие листы, соответствующие размерам формы для выпечки. Форму смажьте сливочным маслом выложите два слоя теста, промазав их растопленным сливочным маслом. Второй слой теста тоже смажьте топлёным сливочным маслом, и выложите тонким слоем начинку из орехов. Затем опять положите тонкий слой теста, смажьте его маслом и выложите начинку. Повторять, пока не закончится всё тесто и начинка. Последним слоем должно быть тесто. Взбейте слегка желток и смажьте поверхность пахлавы. Ножом слегка надрежьте верхние слои, так чтоб получились небольшие ромбики. По желанию в центр каждого ромбика можно положить по орешку. Разогрейте камеру до 180°C и поставьте в неё выпекать пахлаву. Оставшееся сливочное масло (должно остаться грамм 100-50) довести до кипения. Через 15 минут полить пахлаву кипящим сливочным маслом, стараясь попадать в разрезы. Снова вернуть пахлаву в духовку на 20 минут, температуру в камере снизить до 160°C. Вынуть пахлаву из духовки и еще раз прорезать по старым срезам ромбики пахлавы уже до дна формы. Залить пахлаву медово-сахарным сиропом, стараясь, чтобы сироп попал в разрезы пахлав. Поставить в духовку еще на 5 минут.

Совет. Пахлава тем вкуснее, чем больше пропитана медовым сиропом. Поэтому сиропа для заливки пахлав можно не жалеть. Готовую пахлаву оставить в форме до полного остывания и пропитки (на 3-5 часов).

Яблочный штрудель

Ингредиенты:

Для теста:

- 378 гр пшеничной муки
- 97 гр воды
- 27,5 гр уксуса 3 %
- 5 гр соли
- 25,7 гр яичных желтков
- 25 гр масла растительного
- 50 гр масла сливочного

Для фарша:

- 1 кг кислых яблок
- 100 гр изюма
- 100 гр сахара
- корица
- 40 гр сахарной пудры

Параметры:

Режим: конвекция, t–160°C, время–25 мин.

Инвентарь: гасстроемкости и противни из алюминия, из перфорирован.
алюминия, с силиконовым, тефлоновым покрытием
GN 1/1-20, эмалированные гасстроемкости

Процесс приготовления:

Муку просеять 2 раза, добавить к ней воду, уксус, соль, перемешать, далее поместить в полуфабрикат яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Готовое тесто оставить для набухания клейковины на 40-50 минут в теплом месте, затем тесто разделить на заготовки массой 0,2-0,3 кг и выдержать еще 30-40 минут. В это время яблоки почистить от кожуры и семян, нарезать кубиком и перемешать с сахаром и изюмом. Готовое тесто раскатать, после чего перенести на чистый холст и руками растянуть до толщины папиросной бумаги, свернуть в 2 слоя, предварительно сбрызнув растопленным сливочным маслом. На поверхность теста выложить яблочный фарш, свернуть в виде рулета. Выложить штрудель на смазанную маслом гасстроемкость, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат для выпечки. При подаче порционировать, украсить сахарной пудрой.

Пахлава медовая





Безе

Ингредиенты:

- 961 гр сахара
- 361 гр белка яичного
- 8 гр ванильной пудры

Параметры:

*Режим: конвекция, t-110°C, время-65 мин.
Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-20*

Процесс приготовления:

Яичные белки перед сбиванием охладить, начинать взбивание следует при малом количестве оборотов венчика. После появления на поверхности белой пены увеличить число оборотов до 180 об./мин., а после увеличения объема белков в 2,5-3 раза перевести скорость на 240-300 об./мин. Продолжать сбивание до увеличения объема белков в 7 раз. Не прекращая сбивания постепенно ввести сахар, ванильную пудру, сначала маленькими порциями, а в конце большими. После добавления сахара снизить число оборотов, произвести замес в течение 1-2 минут. Общая продолжительность сбивания – 30-40 минут. На гастроемкости расстелить пергамент, безе отсадить через кондитерский мешок, отправить в предварительно разогретый пароконвектомат при минимальной скорости работы вентилятора.

Яблоки фаршированные

Ингредиенты:

- 1 кг яблоки
- Сироп:**
- 300 мл апельсинового сока
 - 100 гр сахара
 - корица
 - гвоздика
 - стручок ванили

Начинка:

- 30 гр риса
- 30 гр изюма
- 40 гр кураги
- масло сливочное
- соль

Параметры:

*Режим: конвекция, t-170°C, время-20 мин.
Инвентарь: гастроемкости GN 1/3-20, эмалированные гастроемкости*

Процесс приготовления:

Из яблок вынуть сердцевину, оставить плоды целыми либо разрезать пополам. Приготовить сироп из сока, сахара и специй. Из риса, изюма и кураги приготовить начинку, отварив данную смесь на пару. Яблоки начинить фаршем, уложить в гастроемкость, залить сиропом и поставить запекаться в разогретый пароконвектомат. На сервировочную тарелку выложить яблоки, сверху посыпать лепестками миндаля, капельками соуса и сахарной пудрой, украсить веточкой свежей мяты.



Язычки слоеные

Ингредиенты:

- 0,5 кг готового слоеного бездрожжевого теста
- сахар для посыпки
- сахарная пудра
- мука на подпыл

Параметры:

Режим: конвекция, t-200°C, время-12 мин.

Инвентарь: нержавеющие gastronormы GN 1/1-20, gastronormы и противни из алюминия, из перфорирован алюминия, с силиконовым, тефлоновым покрытием GN 1/1-20, эмалированные gastronormы

Процесс приготовления:

Слоеное тесто раскатать слоем 5-6 мм на подпыленном мукой столе. Для приготовления «язычков» овальной выемкой размером 7x10 см вырезать заготовки. Для приготовления «бантиков» раскатанное тесто острым ножом разрезать на прямоугольники и свернуть в виде бантика. Смочить заготовки водой, посыпать сахарным песком и сделать несколько проколов ножом, чтобы тесто не вздувалось. Выложить на смоченную водой gastronorm. Выпекать слойки в предварительно нагретой печи до светло желтого цвета 10-12 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Тарталетки песочные

Ингредиенты:

- 100 гр сливочного масла
- 35 гр сахара
- 1 яичный желток
- 1,5 стакана муки
- мускатный орех
- корица
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция, t-180°C, время-8 мин.

Инвентарь: gastronormы GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Масло комнатной температуры растереть с сахаром, добавить желток, все хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Обернуть тесто в пищевую пленку и отправить в холодильную камеру на 30 мин. Затем распределить тесто по формам, смазанным маслом, формы поместить на gastronormы, отправить в разогретый пароконвектомат. Готовые изделия начинить кремом либо фруктовым салатом.



Печенье песочное

Ингредиенты:

- 200 гр сливочного масла
- 70 гр сахара
- 1 яичный желток
- 2 стакана муки
- масло растительное

Параметры:

Режим: конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–12 мин.
Инвентарь: габаритности GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Масло комнатной температуры растереть с сахаром, добавить желток, все хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Обернуть тесто в пищевую пленку и отправить в холодильную камеру на 30 мин. Затем раскатать тесто в пласт, вырезать печенье необходимой формы, выложить на габаритности, выстланную пергаментом, смазанным растительным маслом. Запечь в предварительно разогретой камере пароконвектомата до золотистого цвета. Готовые изделия украсить помадкой.

Слива запеченная

Ингредиенты:

- 10 крупных слив
- сок 1 апельсина
- 50 гр сахара
- 1 ч. л. молотой корицы
- 3 ст. л. меда
- гвоздика
- мускатный орех
- цедра лимона
- масло сливочное

Параметры:

Режим: конвекция, $t=180^{\circ}\text{C}$, время–6 мин.
Инвентарь: габаритности GN 1/1-20, форма для запекания

Процесс приготовления:

Апельсиновый сок смешать со специями, сахаром и цедрой лимона. Сливы разрезать пополам, удалить косточку. Форму для запекания или габаритности смазать сливочным маслом, выложить сливы срезом вниз и залить полученным сиропом. Отправить в пароконвектомат для запекания. Сливы остудить, заполнить кремом со сливочным сыром либо мороженым. По желанию посыпать фисташками и сахарной пудрой.

Школьное питание

При тепловой обработке продуктов для школьного питания предпочтительнее отдавать таким способам обработки, как припускание, варка, запекание, тушение. Пароконвектомат идеально сочетает в себе все эти способы приготовления. Правильная кулинарная обработка продуктов должна максимально сохранить их биологическую ценность (витамины, микроэлементы и полезные вещества), структуру, аромат, вкус. Главное преимущество в школьном питании при работе с пароконвектоматом – возможность приготовления диетических блюд за счёт задания для каждого продукта своего, особого режима приготовления. При этом обеспечиваются высокие вкусовые качества приготовляемых блюд и сокращается время их приготовления. При полной загрузке время приготовления необходимо увеличить на 3-5 минут прогреть камеру на 30-50°C выше необходимой.



Печень тушеная в сметане

Ингредиенты:

- 114 гр печени говяжьей
- 10 гр сметаны
- 3 гр муки пшеничной
- 40 гр воды питьевой
- масло растительное
- соль пищевая йодированная

Параметры:

Режим: 1 этап–конвекция+пар, t–180°C, время–10 мин., влажность–100%
2 этап–конвекция, t–165°C, время–10-15 мин.

Инвентарь: нержавеющие гасстроемкости GN 1/1-40 или 65

Процесс приготовления:

Печень очистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать тонкими ломтиками. Потушить в небольшом количестве воды с добавлением масла 3-5 минут. На втором этапе залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны, соли, тушить до готовности (10-15 мин).

Каша пшенная молочная жидкая

Ингредиенты:

- 10 гр пшена
- 75 гр молока
- 3 гр масла сливочного
- 10 гр сахара
- 0,25 гр соль пищевой йодирован.

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t–180°C, время–25 мин., влажность–100%

Инвентарь: гасстроемкости GN 1/1-65 и GN 1/2-150

Процесс приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. Подготовленную крупу варят до полуготовности в режиме «Пар» 15 мин. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, перемешивают и доводят до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и подают на раздачу.

Тефтели из рыбы

Ингредиенты:

- 70 гр трески
- пшеничный хлеб
- 20 гр молока
- 15 гр лука
- мука пшеничная
- соль пищевая йодированная
- масло сливочное

Параметры:

Режим: 1 этап–конвекция, t–180°C, время–5 мин.

2 этап–конвекция+пар, t–160°C, время–15 мин., влажность–80%

Инвентарь: гасстроемкости из нержавеющей стали GN 1/1-40,
эмалированные гасстроемкости для жарки GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с очищенным луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль поваренную йодированную (3/4 от рецептурной нормы), хорошо вымешивают и формируют шарики массой 25-35 г, панируют в муке пшеничной и слегка обжаривают на гасстроемкости в нагретом сливочном масле. Из подсушенной муки пшеничной (1/4 часть от рецептурной нормы) готовят соус молочный густой. Обжаренные тефтели, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Рыба, тушенная в томате с овощами

Ингредиенты:

- 64 гр филе трески
- бульон рыбный или вода
- соль поваренная пищевая
- 22 гр моркови красной
- 5 гр петрушки (корень)
- 5 гр сельдерея (корень)
- 5 гр лука репчатого
- 5 гр томатного пюре
- 3 гр лимонной кислоты 2%-ная (раствор)
- 5 гр сахара-песка
- масло подсолнечное

Параметры:

Режим: конвекция+пар, t-165°C, время-45 мин., влажность-80%
Инвентарь: гостроемкости GN 1/1-65

Процесс приготовления:

Подготовленное филе рыбное без костей с кожей промывают, нарезают на порционные куски. Укладывают в гостроемкость в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных моркови, лука репчатого, корня петрушки, корня сельдерея, заливают водой или бульоном, добавляют масло растительное, томат-пюре, кислоту лимонную 2%-ную (в 100 мл раствора содержится 98 мл воды, 2 г кислоты лимонной), сахар-песок, соль поваренную йодированную, и тушат до готовности в течение 45-60 мин. За 5-7 мин. до окончания тушения добавляют лавровый лист и гвоздику в количестве 0,01 г каждого вида специи на 100 г блюда. Допускается рыбу готовить без кислоты лимонной. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Жаркое по-домашнему

Ингредиенты:

- 24 гр говядины (I категории)
- 10 гр томат-пасты
- 111 гр картофеля
- 10 гр моркови
- 10 гр лука
- 2 гр масла сливочного
- масло растительное
- соль пищевая йодированная

Параметры:

Режим: 1 этап-конвекция+пар, t-180°C, время-45-60 мин., влажн.-80%
2 этап-конвекция+пар, t-165°C, время-20 мин., влажность-40%
Инвентарь: нержавеющие гостроемкости GN 1/1-65 и GN 1/2-150

Процесс приготовления:

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт. на порцию) складывают в гостроемкость, добавляют воду, томат-пасту и тушат в режиме «Конвекция+Пар» 45-60 минут. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками, лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) добавляют масло и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. в этом же режиме. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

Тефтели мясо-крупяные

Ингредиенты:

- 4,0 кг п/фабриката котлетной массы
- 720 гр риса
- 120 гр масла растительного
- 60 гр лука репчатого
- 3 яйца

Параметры:

Режим: 1 этап-конвекция+пар, t-160°C, время-20-25 мин., влажн.-100%
2 этап-конвекция+пар, t-160°C, время-15-20 мин., влажн.-100%
Инвентарь: нержавеющие гостроемкости GN 1/1-40

Процесс приготовления:

Рис отваривают 20-25 мин. Мясной фарш соединяют с отварным рисом, мелко нарезанным луком, сырым яйцом, перемешивают и формируют тефтели в виде шариков по 2 - 3 шт. на порцию, выкладывают на смазанную маслом гостроемкость и тушат 15 - 20 мин. до готовности.

Запеканка рисовая с изюмом

Ингредиенты:

- 22,5 гр крупы рисовой
- 50,0 гр молока стерил. 3,2%
- 12,5 гр воды питьевой
- 4,0 гр сахара-песка
- 5,0 гр яйца куриного диетического
- 5,0 гр винограда (изюма)
- 1,5 гр сметаны 15% жирности
- 2,0 гр масла сливочного несоленого
- 0,25 гр соли
- 2,0 гр сухарей панировочных

Параметры:

Режим: 1 этап–пар, время–29-40 мин.

2 этап–конвекция+пар, t–180-220°C, время–10-15 мин.

Инвентарь: гастроемкости GN 1/1-40, 65

Процесс приготовления:

Для приготовления каши рисовой вязкой, крупу рисовую сначала промывают теплой, а потом горячей водой, выкладывают в гастроемкость. Варят с добавлением небольшого количества воды в режиме «Пар» в течение 20-30 мин. Затем добавляют горячее молоко, соль поваренную йодированную, сахар-песок и продолжают варить кашу 10 минут до готовности.

Готовую кашу рисовую вязкую охлаждают до температуры 60°C – 70°C, добавляют к ней яйца куриные сырые (9/10 от рецептурной нормы), подготовленный изюм, масло сливочное и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают слоем толщиной 4-6 см на противень, смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями пшеничными, поверхность смазывают смесью яиц куриных сырых (1/10 от рецептурной нормы) со сметаной и запекают в течение 15 мин. при температуре 180-220°C до температуры внутри продукта не ниже 80°C и образования румяной корочки корочки на поверхности.

Винегрет с растительным маслом

Ингредиенты:

- 24,0 гр свеклы
- 5,0 гр картофеля
- 5,0 гр моркови красной
- 5,0 гр лука репчатого
- 7,0 гр горошка зеленого консервированного
- 14,0 гр огурца консервированного
- 5,0 гр масла подсолнечного рафинированного
- 0,25 гр соли йодированной

Параметры:

Режим: пар, время–30-40 мин.

Инвентарь: нержавеющие гастроемкости GN 1/1-40, 65

Процесс приготовления:

Морковь, картофель, свеклу промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной воде. Выкладывают на гастроемкости и отваривают в режиме «Пар» 35-45 мин., в зависимости от размеров овощей. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают кубиками. Репчатый лук мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают на пару несколько мин. замороженный – отваривают 5 минут в режиме «Пар» горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают.

Сырники творожные, запеченные

Ингредиенты:

- 100 гр творога
- мука пшеничная
- 1 яйцо
- 5 г сахара
- 5 гр масла сливочного
- 5 гр масла растительного

Параметры:

Режим: конвекция, t–185°C, время–25-30 мин.

Инвентарь: эмалированные гастроемкости GN 1/1-20

Процесс приготовления:

Творог протирают, добавляют яйцо, сахар, муку, тщательно перемешивают. Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанную маслом гастроемкость и запекают в разогретом пароконвектомате до готовности. Сырники из полуфабрикатов промышленного производства, разрешенных для использования в питании детей и подростков, не размораживая, выкладывают на смазанную маслом гастроемкость и запекают при температуре 190-200°C, 7-10 минут до образования румяной корочки.



428020, Россия, Чувашская Республика
Чебоксары, Базовый проезд, 28
телефон / факс: (8352) 56 06 26
тел.: (отдел маркетинга) 56 06 85
<http://www.abat.ru>
e-mail: market@abat.ru