

Н.Э.ХАРЧЕНКО

КУЛИНАРЛЫҚ БҰЙЫМДАР МЕН ТАҒАМ РЕЦЕПТУРАСЫ ЖИНАҒЫ

«Білім беруді дамытудың федералды институты» Федералды мемлекеттік мекемесі бастапқы бастауыш кәсіптік білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру мекемелерінің оқу үрдісінде қолдануға арналған оқу құралы ретінде ұсынылады

*Тіркеудің нөмірі 354
04 қазан 2010 ж. ФГУ «ФИРО»*

10-шы басып шығару, стереотиптер



Мәскеу
«Академия» баспа орталығы
2017

ӨӘЖ 641.5(075.32)
КБЖ 36.99я722
Х227

Бұл кітап Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі және «Кәсіпқор» холдингі» КЕАҚ арасында жасалған шартқа сәйкес «ТЖКБ жүйесі үшін шетел әдебиетін сатып алуды және аударуды ұйымдастыру жөніндегі қызметтер» мемлекеттік тапсырмасын орындау аясында қазақ тіліне аударылды. Аталған кітаптың орыс тіліндегі нұсқасы Ресей Федерациясының білім беру үдерісіне қойылатын талаптардың ескерілуімен жасалды. Қазақстан Республикасының техникалық және кәсіптік білім беру жүйесіндегі білім беру ұйымдарының осы жағдайды ескеруі және оқу үдерісінде мазмұнды бөлімді (технология, материалдар және қажетті ақпарат) қолдануы қажет. Аударманы «Delta Consulting Group» ЖШС жүзеге асырды, заңды мекенжайы: Астана қ., Иманов көш., 19, «Алма-Ата» БО, 809С, телефоны: 8 (7172) 78 79 29, эл. поштасы: info@dcg.kz

Пікір берушілер:

Москва қ. № 190 кәсіптік училищенің жоғары санатты оқытушысы
Т.А. Качурин;

Санкт-Петербург сауда экономика институты тамақтануды ұйымдастыру технология кафедрасының доценті, техника ғылымдарының кандидаты *Е.Л.Иванов*

Харченко Н.Э.

X227 Кулинарлық бұйымдар мен тағам рецептурасы жинағы: Орта кәсіби білім беру мекемесі студ. арналған оқу құралы.

Н.Э. Харченко. — 10 -стер. баспа— М.: Баспа орталығы «Академия», 2017. — 512 б.

ISBN 978-601-333-377-9 (каз)

ISBN 978-5-4468-3916-2 (рус)

Қоғамдық тамақтандыруды кулинарлық бұйымдар мен тағам рецептурасы жүйесінің едәуір сұранысты, оның ішінде диеталық тағамдар келтірілген. Түрлі топтағы тұрғындардың тамақтану ерекшелігі ескерілген.

Тағамды босату мен әрлеу, сонымен бірге азық-түлікті салу мөлшері бойынша кәсіби шеберлікке арналған фирмалық тағамдардың байқауына студенттер әзірлеген рецепт берілген.

Оқу құралы «Аспазшы, кондитер» мамандығының кәсіби циклінің бөлігі болып табылатын пәнаралық курстарды меңгеру үшін пайдаланылуы мүмкін.

Орта кәсіптік білім беру мекемелерінің студенттері үшін.

УДК 641.5(075.32) ББК 36.99я722

ӨӘЖ 641.5(075.32)
КБЖ 36.99я722
36.99я722

© Харченко Н.Э., 2005

© Харченко Н.Э., 2011, өзгерістер

© «Академия» оқу-баспа орталығы, 2011

© Расімдеу. «Академия» баспа орталығы, 2011

ISBN 978-601-333-377-9 (каз)

Құрметті оқырман!

Бұл оқу құралы «Аспаз, кондитер» мамандығының оқу-әдістемелік кешенінің бір бөлігі болып табылады.

Оқулық барлық кәсіби модульдерге енгізілген пәнаралық курстарды оқуға арналған.

Жаңа буынның оқу-әдістемелік жинақтары жалпы және жалпы кәсіби пәндерді және кәсіби модульдерді оқып-үйренуге мүмкіндік беретін дәстүрлі және инновациялық оқу-әдістемелік материалдарды қамтиды. Әрбір жинақта жұмыс берушінің талаптарын ескере отырып, жалпы және кәсіби құзыреттерді меңгеру үшін қажетті оқулықтар мен оқу құралдар, оқу және басқару құралдары бар.

Оқу басылымдары электронды білім беру ресурстарымен толықтырылады. Электрондық ресурстар, мультимедиялық нысандар, интернетте қосымша материалдар мен ресурстарға сілтемелер интерактивті жаттығулар мен тренажері бар теориялық және практикалық модульдерді де қамтиды. Оларға оқу үрдісінің негізгі параметрлері белгіленетін терминологиялық сөздік және электронды журнал кіреді: жұмыс уақыты, бақылау және практикалық тапірімшікмалардың орындалу нәтижесі. Электронды ресурстар оқу үдерісіне оңай енеді және әртүрлі оқу бағдарламаларына бейімделуі мүмкін.

Ағымдағы экономикалық жағдайда тамақтандыру өнеркәсібінде терең өзгерістер орын алып отыр, қазіргі заманғы аспазшы мен технологқа қойылатын талаптар артып келеді. Жас мамандар нормативтік-техникалық құжаттамамен жұмыс істей алуы және тамақ дайындаудың қазіргі заманғы технологияларын қолдана білуі тиіс.

Бүгінгі күні аспаз пісіру мен аспаздық өнімдердің практикалық дағдыларын меңгеруге ие болмай, сонымен бірге өндірісті ұйымдастыруға қатысып, кәсіпорынның экономикалық тиімділігін арттыруға мүдделі болуы керек.

Бұл топтамада қазіргі заманғы тәжірибеде сұранысқа ие жиі кездесетін фирмалық рецепттер бар, оның ішінде емдәмдік тағамға арналған, сондай-ақ фирмалық тағамдарға арналған рецепттер енген.

Коллекцияның ерекшелігі оқушыларға арналған бағдарлама талаптарына сәйкес келетін кулинарлық бұйымдар мен аспаздық өнімдерге арналған рецепттерді толық таңдау болып табылады.

Коллекция 14 тараудан тұрады, соның ішінде шикізат материалдарын тұтыну, жартылай фабрикаттар мен дайын тағам шығару, тағам мен өнімдерді жылу өңдеу кезінде жоғалту мөлшерін анықтауға мүмкіндік беретін ақпарат. Негізі ретінде, 1971 жылы жарияланған емдәмдік тамақтану рецептілерінің жинағы және 1982 жылы жарияланған Рецепттер мен аспаздық өнімдердің жинағы рецептері пайдаланылды.

Осы жинақта халықтың түрлі контингенттерінің тамақтану ерекшеліктері ескеріледі. «Мамандықтар тағамдары» тарауында кәсіптік шеберліктің жарыстарын дайындауға және өткізуге арналған өндірістік тренерлер шеберлерінің жетекшілігімен студенттер жасаған тағамдар ұсынылады.

Осы жинақта халықтың түрлі контингенттерінің тамақтану ерекшеліктері ескерілген. «Фирмалық тағамдар» тарауында кәсіптік шеберліктің жарыстарын дайындауға және өткізуге арналған өндірістік тренерлер шеберлерінің жетекшілігімен студенттер жасаған тағамдар ұсынылады.

Тағам рецептері бір нұсқамен (ағымдағы рецепт бойынша жинақтың нормаларына сәйкес нормалар бойынша) жасалады, өнімдердің атаулары, өнімдердің нормасы жалпы салмағы, таза салмағы бар өнімдерді инвестициялау жылдамдығы, жекелеген дайын бұйымдардың салмағы және тұтастай алғанда тағам.

Коллекцияда тағамдарды шығару, тіркеу туралы ұсыныстары бар, олар кәсіпорындардың жұмыс істеу жағдайларын ескере отырып өзгертілуі мүмкін.

Салаттар, винегрет, сорпалар, гарнирлер, тұздықтар, тәтті тағамдарға арналған рецепттер, көпшілік сусындар 1 кг немесе 1 л негізделеді.

Рецептідегі азық-түлікті салу нормалары төмендегі шарттардағы стандартты шикізаттар бойынша есептеледі:

- сиыр еті - бірінші санат; қой мен ешкі еті (жексіз) - бірінші санат; шошқа еті; сүйекті азықтар (желінді қоспағанда) - мұздатылған; желім - салқындатылған; жартылай формадағы ауылшаруашылық құс - екінші санат; сұрыпталмаған қоян - екінші санат;
- мұздатылған балық, ірі немесе барлық өлшемдер, мүшеленбеген; бұл құрамға жатпайтын мұхиттық карась, теңіз окуні, қызыл мұхиттық ақтығынан басқа, аққұба, латфидер, ақбауыр, бастарсыз, бекіре, қортпа, галибут қара және ақ қоспағанда іліністі, басы бар түйіршіктер;
- картоп - 31 қазанға дейін қолданыста болатын қалдықтар туралы стандарттар қабылданды; сәбіз және қызылша - егін жинау жылының 31 желтоқсанына дейін;
- құрамында 12% құрғақ томат пюресі;
- екінші санаттағы тауық жұмыртқасы орташа салмағы 46 грамм немесе қабығы жоқ 40 г;
- түрлі асханалық маргариндер;
- «Голланд» ірімшігі.

Пайдалану ет композиция термо өңдеу нақты түрін ескере олардың аспаздық қасиеттері мен жарамдылығын ескере отырып, қаңқа сиыр, қой, шошқа көзделген.

Кітап өндіруші сипатталған өнімдер өндірісінде, тағамдарды әзірлеу үшін кейбір өзгерістер үлес бұзылыстар ережелерді, өндірісті технологиялық режимін, тұтынушылық қасиеттері мен сапасының төмендеуін болдырмай, құрамдас тізімін кеңейту, кейін мүмкін - пайдалану белгіленген тәртіппен өндірісте.

Өнімдер кітабының «√», өнеркәсіптік талаптарына сай бір белгісі белгіленген, сондықтан кез келгені оларға қолайсыз.

Ет тағамдары рецептурасында сиыр етінің бөлшектері, қой, шошқа олардың кулинарлық қасиет түрін, аспаздық қасиеттері мен термо өңдеудің нақты түріне жарамдылығын ескеру көзделген.

Жинақта сипатталған өнімдер өндірісінде өндіруші тағам рецептеріне белгілі бір өзгерістер енгізуге, компоненттердің тізімін кеңейтуге, санитарлық ережелерді, технологиялық өндіріс режимін бұзуды, тұтыну қасиеттерін, сапасының нашарлауына жол бермеуге, ал өндірісте белгіленген кейін бекітілген тәртіппен пайдаланады.

Жинақта «√» белгісімен белгіленген өнімдер өнеркәсіптік рецептін талаптарына сәйкес келеді, сондықтан олардың кез келген өзгеріске ұшырауына жол берілмейді.

Дайын өнімдердің, дайын тағамдар мен аспаздық өнімдердің сапасын дайындау, сақтау, шығару және бағалау кезінде санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен нормаларды *реттеу*, 2.3.2.1324-03, «Сақтау мерзімі және азық-түлік өнімдерін сақтау шарттары үшін гигиеналық талаптар» 2003 жылдың 21 мамырында Ресей Федерациясының Бас мемлекеттік санитарлық дәрігері бекіткен және 2003 жылдың 25 маусымынан бастап енгізілген.

САЛҚЫНДАТЫЛҒАН ТАҒАМДАРДЫ ӘЗІРЛЕУ

Салқын ыдысқа сэндвич, банкет тағамдары, гастрономиялық өнімдер, салаттар, винегреттер, өзге тағамдар мен кулинарлық бұйымдар дайындау үшін кеңінен қолданылатын аспаздық өнімдер кіреді; жұмыртқа, ет, балық, ет балық өнімдері, май, ірімшік, ысталған өнімдер және т.б. Әдетте бұл тағамдарды салқындалтылған түрінде қолданған дұрыс.

1.1. САЛҚЫН ТАҒАМДАР СИПАТТАМАСЫ

Салқын тағамдарға арналған рецепттерде берілген көкөністерді, жемістер мен салаттарға аскөк, винегрет және гарнирдің тұтыну нормаларын көбейту немесе азайту мүмкін (1015% шамасында), сондай-ақ тағамдардың сақталуы шартымен басқа ұқсас өнімдермен ауыстырылады.

Салқын тағамдарға тұздық ретінде қаймақ, өсімдік майы, майонез, маринадтар, сірке суы, қыша мен дәмдеуіштер бар өсімдік майынан жасалған әрлеу қоспалары қолданылады.

Салқын тағамдарға арналған гарнирлер негізінен 50,75 грамм мөлшерінде қамтамасыз етіледі, бірақ олардың нормасы сәйкесінше өзгертін тағамды шығарумен 100 г дейін көбейтілуі мүмкін.

Кейбір жағдайларда тағамдарға ұсынылатын тұздықтар дәміне сай келетін басқаларымен ауыстырылуы мүмкін. Майонезді, негізінен, өнеркәсіптік продукцияны қолдануға болады.

Технологиямен рұқсат етілген болса, тағамдарды гарнирсіз және Тұздықсыз пісіруге болады.

Салқын балықтан жасалған тағамдарды дайындау үшін мынадай өнеркәсіптік өндірістің балық гастрономиялық өнімдерін пайдалану көзделген:

- май шабақ - тұздалған, дәмді немесе маринадталған орташа мүшеленбеген;
- аксерке - ұсақ, тұзбен сүрленген;
- арқан балық - тұзалып сүрленген (ағынды судың);
- мұздатылып, ысталған балық –ұсақ құныс; Қиыр Шығыстың басы алынған скумбриясы;
- отпен ысталған балық – қызыл балық және іші ақтармаланып, басы алынған бекіре; теңіз алабұғасы және; ақтармаланып, басы алынған ірі нәлім, ақтармаланып басы кесілген жайын (мұхиттан басқа);
- банкадағы балық – ұсақ май шабақ және басқа да кішкентай балықтар.

Рецептурада тағамды безендіру үшін дәмдеуіштер мен аскөкті тұтыну мөлшері көрсетілмеген. Мына бір келесі тағамға шығын мөлшері бекітілген, тұздар г: 2...3, ұнтақталған бұрыш –0,02, қара бұрыш - 0,05, лавр жапырағы - 0,01, салат немесе көк жуа - 5.10 - 5.10, тәтті бұрыш – 5.10, аскөк және ақжелкен - 2.3. Бұл өнімдер қажет болғанда мөлшермен есептеу кезінде қосылады.

1.2. БУТЕРБРОДТАР

Бутерброд жасау үшін бидайдан немесе қара бидай ұны, сондай-ақ ұн мен ұнның қоспасы қолданылады. Егер бутербродтарды жасауға майлы азық-түлік пайдаланылса (*шпик, корейка* және т.б.), сондай-ақ иісі мен дәмі өткір етіп (майшабақ, ұсақ шабақ және т.б.) дайындауға пайдаланса, қара бидай нанын таңдауға кеңес беріледі.

Бутерброд ашық және жабық дайындалуы мүмкін. Ашық бутерброд жасауға бір үзім нанға қандай бір азық-түлік салынса, жабығына - өніммен бірге кесілген нанның үстіне тағы бір тілім нан жабылады.

Рецептілерде көрсетілген нанның (30 г) мөлшерін бір порцияға 15 г дейін кішірейтуге не 40г дейін ұлғайтуға, бутербродтың шығымына қарай сәйкесінше өзгертуге болады.

Бутербродқа арналған өнімдерді столға қоюға дейінгі 30,40 минуттан аспайтын уақытта кесіп, мұздатқыда сақтайды.

БУТЕРБРОДТАР РЕЦЕПТИ

№ 1 рецепт. Май жағылған бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май (нұсқасы): шоколадты, жемісті, балды, килешті (№ 383 рецепт), майшабақты, (№ 383рецепт), жасыл (№ 383 рецепт), Май, сары мамыр (опциялар): шоколад, жеміс, бал, қышық (№383 рецепт), майшабақ (№ 383 рецепт), жасылдай (№ 383 рецепт) ірімшік (№ 384 рецепт)	10	10
Нан	30	30
ШЫҒЫМЫ	—	40

Дайындау әдісі. Май әр түрлі пішіндегі жұқа кесектерге бөлініп, нанның көп бөлігін жабады.

№ 2рецепт. Бутербродтар ірімшікпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ірімшік(нұсқасы):		
«Российский», «Волжский», не «Угличский»	16	15
«Голландский», «Швейцарский» не «Чеддер»	16,5	15
«Латвийский»	17	15
«Московский» және «Ярославский»	16	15
«Степной» және «Костромской»	15,5	15
Сары май	5	5
Нан	30	30
ШЫҒЫМЫ	—	50

Дайындау әдісі. Бір тілім нанға сары май жағып, үстіне ірімшік салады.

№ 3 рецепт. Пісірілген ет өнімдерінің бутербродтары

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын ет өнімдері (нұсқасы): сиыр еті	43	32

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шошқа еті	39	33
Қой еті	43	31
Бұзау еті	47	31
Сыыр тілі	34	34
Қой тілі	38	38
Шошқа тілі	34	34
Қайнатылған ет өнімдері	—	20
Нан	30	30
Шығымы	—	50

Дайындау әдісі. Бір тілім нанға қайнатылған еттің бір жапырағын салады.

*№ 4рецепт.*Гастрономиялық ет бутерброды

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Гастрономиялық ет өнімдері (нұсқасы): шұжық		
пісірілген («Чайная», «Докторская», «Молочная» т.б.)	21	20
жартылай сүрленген, пісіріліп-сүрленген («Полтавская», «Чайовская», «Украинская», «Свиная» т.б.)	21	20
шикі сүрленген («Свиная», «Московская» ж/е т.б.) тауық еті	20	20
тері, сүйектерімен бірге шикі ысталған («Сибирский»),шикі түрінде қолданылады	24	20
пісіріліп сүрленген ж/е тері, сүйегіменпісіріліп сүрленген («Тамбовский», «Воронежский»)	26	20
терісі, сүйегімен ысталып пісірілген орама («Ленинградский», «Ростовский»)	32	20
газдалған немесе суық пісірілген шошқа еті (карбонад не сүрленген шошқа еті түрінде	20	20
Бекон (Шпик)	21	20
Нан	30	20
Шығымы: пісірілген шұжықпен, тауық етімен, орама, карбонатпен, қақталып пісірілген шошқа етімен, сүрленген шошқа еті пошымында, корейкамен, шпик ж/е төстік, жартылай сүрленген шұжықпен, пісіріліп сүрленген ж/е шикі сүрленген		50

Дайындау әдісі. Нан кесектерінде ет гастрономиялық өнімдері жұқа тілімдерге кесіледі.

Шұжықпен пісірілген сэндвич сары маймен немесе маймен (5 г) шығарылуы мүмкін, тиісінше өнімділікті арттырады.

№ 5рецепт Гастрономиялық балықтар қосылған бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық өнімдері (нұсқасы):		
сүрленген ыстық қызыл балық	28	20
ыстық сүрлеген бекіре	27	20
Тұзды кета ичавыча	31	20
Тұзды құныс	29	20
Каспий арқан балығыи балтық, тұзды өзен-арқан балығы	31	20
тұздалған ақ серке	28	20
Бекіре жон аркасы және қызыл балық жон	26	20
теша		
Салқындай ысталған бекіре	25	20
Салқындай ысталған қорытпа	24	20
бүйірлі		
Салқындай ысталған қорытпа	23	20
Салқындай ысталған бекіре	25	20
Салқындай ысталған бекіре	25	20
Нан	30	30
Шығымы	—	50

Дайындау әдісі. Нанның беткі жағында балықтың гастрономиялық өнімдері жұқа тілімдерге кесіледі.

Тұзды өнімдері бар бутербродтар сары маймен (5 г) шығарылуы мүмкін, тиісінше өнімділікті арттырады.

№ брецепт Балық консервілері бар бутербродтар

Азық-түлік өнімдері	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майда консервіленген балық(шпроттар, сардиндерт.б.) Нан	21	20
	30	30
Шығымы	—	50

Дайындау әдісі. Нанның бір бөлігіне маймен консервіленген иприцтер, сардиналар немесе басқа балықтар қойылады.

№ 7 рецепт Уылдырық дәні бар бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Уылдырық немесе оралған құс еті	10,2	10
Сары май	2	2
Нан	30	30
Шығымы	—	42

Дайындау әдісі. Нан тіліміне түйіршік уылдырық салып, түрлі пішіндегі кесектерге бөлініп, сары май жағады.

№ 8 рецепт. Кет уылдырығымен бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кет уылдырығы	10,2	10
Сары май	2	2
Нан	30	30
Шығымы	—	42

Дайындау әдісі. Кет уылдырықтың бір бөлігіне нан пісіріледі, олар кілегей майымен жасалады.

№ 9 рецепт Майшабақ не шабақ балықпен бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақпен	42	20
ұсақ шабақ балық	44	20
Сары май	5	5
Көк пияз	6	5
Нан	30	30
Шығымы	—	60

Дайындау әдісі. Спыр еті немесе *шприц филлерге* кесіледі. Сэндвичтегі майшабақтардың филелері 2 - 3 данада кесілген.

Майшабақ кесектерін немесе шпат фнецаларын нанның шетіне орналастырады, ортасында туралған пиязды және сары майды гүлмен орналастырады. Тіркелу үшін жұмыртқаны қолдануға болады (әр қызмет үшін 10...20 г).

Бутерброд пиязбен майсыз босатылуы мүмкін, осылайша өнімділікті азайтады.

№ 10 рецепт Шабак балық филесі ж/е жұмыртқа мен бутербродтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шабак балық	44	20
Жұмыртқа	¼ д.	10
Майонез (немесесары май)	5	5
Нан	30	30
Шығымы	—	65

Дайындау әдісі. Нанға қайнатылған жұмыртқа пісіргенде, үстінде майонез немесе маймен толтырылған сақинамен қапталған садақтың филесі болады.

1.3. БАНКЕТ ДӘМ ТАҒАМЫ

Пісіруге арналған канәпе. Канәпелерді дайындау үшін бидай наны әдетте пайдаланылады, ал кейбір түрлеріне (шпат, пісірілген шошқа) тек қара бидай. 3,5 дана мөлшерінде босату. қызмет көрсету үшін. Кестеде. 1.1. Ет гастрономиялық өнімдері мен ірімшіктерді қолданып түрлі консервілерге арналған рецептіні көрсетеді. Кестеде. 1.2-де уылдырық және балық гастрономиясы өнімдерін қолданатын канәпалық тұжырымдама көрсетілген.

Канәпе

Дайындау әдісі

Ірімшікпен

Дайындалған нан қақпағы майдың жұқа қабаты, ірімшіктердің үстінде нанның толықтай жабылуы үшін ірімшік. Ірімшік ортасында, пастаны пайдаланып, сары май сеуіп, көк және бұрышпен безендіріңіз. Бөліктерге бөліңіз.

Ірімшікпен және тауық етімен	Дайын нанға жұқа май жағып, нанды толық жабатындай етеді. Ірімшік бөлігінің ортасына кондитер қабымен сары майдан сурет салып, аскөк, бұрышпен безендіреді. Порцияға бөліңіз. Ірімшік пен тауық етін ұзыншалап жиегіне қойып, нанға май жағады. Ортасына майда жұмыртқаменен аскөк салады. Маймен безендіреді. Порцияға бөліңіз.
Қақталып піскен шошқа етінетауық етімен	Бұрышпен майдаланған жұмыртқа және аскөкпен әрлейді. Нан тілімдерін түрлі геометриялық пішінде кеседі. Дайындалған нан тілімдерінің бетіне жұқалап май жағады. Ортасына көк пияз, ашы уылдырық үйеді. Түрлі геометриялық пішіндерде ұсақтап кеседі.
Паштетпен Қызыл балық уылдырығымен	Дайын нан тілімдеріне жұқа сары май жағып, үстінен ақсерке мен бекіре уылдырығын салады. Май, көк пиязбен әрлейді. Нан тілімін үшбұрыш, тікбұрыш ромб т.б. етіп кеседі.
Ақсерке бекіре уылдырығымен	Дайын нан тілімдеріне жұқа сары май жағып, үстінен уылдырық, балғын қиярды дөңгелектеп және жұмыртқа себеді. Жиегіне туралған пияз орналастырады. Нан тілімдерін түрлі геометриялық пішінде кеседі.
Паюсті қуылдырықпен	Қара нанның қуырылған нан кесектеріне жұмыртқаны дөңгелектеп, балғын қияр, үстіне майшабақ филесін сақиналап қояды. Ортасына көк пияз үйеді.

Себеттерді дайындау. Себеттерді (себетше, тарталетка) ашытылған не қабатталған шығымы 12...25 г. қамырдан дайындайды. 1.3 кестеде түрлі азық-түлік және аспаздық бұйымдарды пайдалану себетінің рецептурасы көрсетілген.

1.1.-кесте. Ет пен гастрономиялық өнімдер мен ірімшіктермен бірге қапиапты қайтадан қараңыз

Өнім	№ 11 рецепт. Ірімшікпен канапе		№ 12 рецепт. Ірімшік, тауық етімен канапе		№ 13 рецепт. Қақталып пісірілген шошқа еті және тауық етімен канапе		№ 14 рецепт. Паштетпен канапе	
	Жалпы салмағы, г	Тазасалмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г
Бидай наны	45	30	45	30	45	30	45	30
Сары май	15	15	10	10	5	5	10	10
ысталып піскен не сүйек, терісімен піскен тауық еті			20	15	20	15		
Бауыр паштеті (№79рецепт)	—	—	—	—	—	—	—	20
Қақталып піскен шошқа еті (буженин)	—	—	—	—	20	20	—	—
Ірімшік	27	25	16,5	15	'	'	'	'
Қияр								
маринадталған,	—	—	—	—	18	10	—	—
н/е балғын,	—	—	—	—	13	10	—	—
н/е маринадталған бұрыш	20	10	—	—	20	10	20	10
Жұмыртқа	—	—	—	10	—	—	—	10
Шығымы, г (дана.)	—	80 (3...5)	—	80 (3...5)	—	80... 100 (3...5)	—	80 (3...5)

1.2.-кесте. Уылдырықты және балықты азықпен алып жүруге арналған рецепт

Азық-түлік	№ 15 рецепт. Уылдырық ж/е шоқыр балықпен канапе		№ 16 рецепт. Уылдырық, ақсерке ж/е бекіре мен канапе		№ 17 рецепт Паюстік уылдырықпенканапе		№ 18рецепт. Шабак балықпен канапе	
	Жалпы салмағы, г	Салмағы таза, г	Салмағы жалпы, г	Салмағы таза, г	Салмағы жалпы, г	Салмағы таза, г	Салмағы жалпы, г	Салмағы таза, г
Нан:								
бидай	45	30	45	30	45	30		
қара бидай	—	—	—	—	—	—	45	30
Сары май	10	10	10	10	10	10	10	10
Кет уылдырығы								
Кет уылдырығы	10,2	10	—	—	—	—	—	—
Ыстық қызыл балық	21	15	—	—	—	—	—	—
Паюстік ысталған уылдырық тұздалған								
Икра	—		10,2	10	10,2	10	—	—
Тұзды ақсерке (ақсерке)	—	—		15	—	—	—	—
Ақсерке тұзды	—	—	21		—	—	—	—
Қайнатылмаған бекіре (осетр)	—	—	35	20	—	—	—	—
Піскен бекіре (Осетр) қайнатылған	—	—	—	15	—	—	—	—
Жұмыртқа	—	—	—	—	² / ₅ дана	15	¹ / ₄ дана	10
Шабак балық (Кильки)	—	—	—	—	—	—	44	20
Балғын қияр	—	15	—	—	19	15	13	10
Шығымы, г (дана)	—	80 (3...5)	—	80 ...101 (3...5)	—	80 (3...5)	—	80 (3...5)

1.3.-кесте. Әр түрлі гастрономиялық өнімдермен және аспаздық өнімдермен бірге себеттердің рецептісі

Азық-түлік	№ 19 рецепт. Себетшедегі салат		№ 20 рецепт. Себетшедегіпаштет		№21 рецепт. Себетшедегі тіл ж/е сүрленген шошқа еті		№ 22 рецепт. Себетшедегі теңіз шаяндары, таңқы шаян, кальмар, теңіз тарақ балығы	
	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г
Себеттер (№531рецепт)	—	50	—	50	—	50	—	50
Салат № 50рецепт (ақмен (краб), 41, 42, 43]	—	50	—	—	—	—	—	—
Бауыр паштеті	—	—	—	35	—	—	—	—
Піскен тіл н/е тері, сүйегімен ысталып піскен тауық сан еті	—	—	—	—	—	40	—	—
Теңіз өнімдері майонезбен	—	—	—	—	—	—	—	50
Жұмыртқа	—	—	¼ дана	10	—	—	—	—
Тұздық (№ 404 рецепт)	—	—	5	5	10	10	—	—
Шығымы, г (дана)	—	100 (2 ...4)	—	100 (2 ...4)	—	100 (2 ...4)	—	100 (2 ...4)

1.4.-кесте. Түрлі гастрономиялық өнімдер мен аспаздық өнімдері бар волтостықтарды
калыптастыру

Азық-түлік	№ 23 рецепт. Воловандар салатпен		№ 24рецепт. Воловандар уылдырыкпен		№ 25 рецепт. Воловандартауық пен		№ 26 рецепт. Воловандартауық сан етімен		№ 27 рецепт. Воловандаркета ж/е аксеркемен	
	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г	Жалпы салмағы, г	Таза салмағы, г
Воловандар (№ 514рецепт)	2... 4 дана	40	2... 4 дана	40	2... 4 дана	40	2... 4 дана	40	2...4 дана	2...4 дана
Салат (№ 40, 41, 42, 43рецепт)	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—
Уылдырық түйіршіктері(паюсік, Қайнатылған тауық (мякоть)	—	—	15,3	15	—	—	—	—	—	—
Тері, ж/е сүйегімен ысталып-піскен тауық сан егі	—	—	—	—	—	30	—	25	—	—
Тұздалған кета	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20
Тұздалған ақ серке	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20
Сары май	—	—	5	5	—	—	—	—	—	10
Балғын қияр	—	—	13	10	—	—	—	—	—	10
Жұмыртқа	—	—	¼ дана	10	—	—	—	—	—	—
Майонез	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—
Майонезбен ақжелкен	—	—	—	—	—	—	15	15	—	—
Шығыны, г (дана)	—	80 (2 ...4)	—	80 (2 ...4)	—	80 (2 ...4)	—	80 (2 ...4)	—	80 (2 ...4)

Себеттер

Дайындау әдісі

Салатпен	Дайындалған салаттармен (астаналық, жабайы не құс еті, ет, ысталған ыстық балық не теңіз өнімдері (ақ), балық, жұмыртқа) пісірілген себеттерді не воловандарды толтырады, таратылатын салаттың құрамын өсімдік көгімен өнімдермен әрлейді.
Паштетпен	Себеттерді дайын бауыр паштетімен толтырады, бетін жұмыртқа, майонезді корнишон мен өсімдік көгімен әрлейді,
Тіл, сүрленген шошқа етімен	Себетшелерді ұсақ туралған піскен тіл мен сүрленген шошқа етімен, мойнез қосылған корнишон, аскөкпен әрлейді.
С краб, креветка, кальмар және теңіз тарақ балығымен	Дайындалған теңіз өнімдерін себетшеге салып, аскөкпен әрлейді.

Воловандарды дайындау. Воловандардың 10 грамы 20 г қатпарлы қамырдан дайындалады. 1.4 кестеде әртүрлі өнімдерден дайындалатын воловандардың рецептурасы көрсетілген.

Воловандар

Дайындау әдісі

Уылдырықпен	Уылдырық валованға салынған, ол бал сияқты гүл тектес етіп сарымен безендіреді. Балғын қияр, жұмыртқа және пиязбен әрлейді.
Тауықпен	Қайнаған терісіз тауық етін кесектеп турайды, майонезбен қатықтап, волованы жауып, аскөк себеді.
Тауық сан еті, аксерке және кетамен	Піскен тауықтың, терісіз таза етін таяқшалап турап, майонез қосады, волованға салынады және аскөк себеді. Тауық еті бар воловандай дайындайды, бірақ майонездің орнына желкекпен майонезді қосады. Аксерке пен кетаны кесектеп турайды, волованға дөңгелектеп орналастырады, ортасына тазаланған қияр бөліктерімен май қосып көк пиязбен әрлейді.

1.4.

ГАСТРОНОМИЯЛЫҚ АЗЫҚ-ТҮЛІК

Май, ірімшік, шұжық, балық және басқа да өнімдерді, ысталған өнімдерді, сондай-ақ балық және көкөніс консервілерін бөлек порциялармен ұсынады.

Өнімдерді порцияларға гарнирмен не гарнирсіз береді. Гарнир үшін 30.100 г салмағы бар көкөністерді (қияр, қызанақ, редис және т.б.) немесе көкөніс салаттарын қолданады.

Гастрономиялық өнімдерді конструкциялау үшін салмағысы (г) салмағысы бар өнімдерді тұтыну деңгейі төмендегідей: ақжелкен, сарымсақ, аскөк - 1...2; жасыл салат, саумалдық, жасыл пияз - 3,5; кияр, қызанақ, тәтті бұрыш және жұмыртқа. 5.10.

ГАСТРОНОМИЯЛЫҚ АЗЫҚ-ТҮЛІК РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 28 рецепт. Май (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май н/е шоколадты, жемісті Балмен, майда шабақпен (килечное) (рецепт № 399), май шабақты (рецепт № 399), ірімшікпен (рецепт № 400) және т.б.	10	10
Шығымы	—	10

Дайындау әдісі: Майды тікбұрышты не түрлі формада бөліктейді.

№ 29 рецепт. Ірімшік (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ірімшік (нұсқасы): «Советский», «Российский», «Волжский», «Угличский» не «Рокфор» «Голландский», «Швейцарский» не «Чеддер» «Латвийский» «Московский» не «Ярославский» «Степной» не «Костромской» ысталған, балкытылған не ірімшік	32 33 34 32 31 31	30 30 30 30 30 30
Шығымы	—	30

Дайындау әдісі: Ірімшікті тікбұрышты ж/е үшбұрышты пішінде турайды, қабығынан аршып порциялайды.

№ 30 рецепт. Уылдырық (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түйіршікті уылдырық поюсті не кеттік (балық)	20,4	20
Көк пияз	6	5
Шығымы	—	25

Дайындау әдісі. Көк пияз бөлек-бөлек беріледі. Уылдырықты пиязсыз беруге болады.

№ 31 рецепт. Тұзды балық (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кета балық не:	77	50
ақсерке(ақсерке)	70	50
каспийлік арқан балық (арқан балық), Балтық теңізінің,	77	50
Лимон	10	9
Шығымы	—	59

Дайындау әдісі. Тұзды балықты омыртқа бойымен жарады, омыртқаны алып тастайды және қабырға сүйекті ұсақтап турайды, бір порцияға (2-ден 3-ге дейін).

Рецепт № 32. Тоңазытылған ысталған балық (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Арқа-балық (нұсқасы):		
бекіре не қызыл балық	65	50
арқан балық не балтық албырты	66	50
кета, шавыш не келмен балық (нерка)кеты, нерки	68	50
Қапталдық (нұсқасы):		
Қызыл балық	63	50
бекіре	62	50
ақ балық	58	50
Құныс балық	86	50
Қиыр Шығыс скумбриясы	68	50
Шығымы	—	50

Дайындау әдісі. Балықты турамас бұрын қабығынан, сүйегі, шеміршегінен аршиды. Тағамға лимон қосуға болады. (таза салмағы 9 ... 18 г).

Рецепт № 33. Ыстықтай ысталған балық(порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы):		
қызыл балық (шоқыр балық)	69	50
бекіре (осетр)	67	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
жайын (жайын) (мұхиттан емес)	71	50
нәлім балық (нәлім балық)	77	50
Салма (№ 355, 356, 357 рецепт)	—	50
Қатық, тұздық (№ 402, 405 рецепт)	—	20
Шығымы	—	120

Дайындау әдісі. Балықты тері, сүйектерден, шеміршектен аршиды. Тағамға лимон қосуға болады. (таза салмағы 9 ... 18 г).

Рецепт № 34. Балық консервісі (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Консервілер (нұсқасы):		
майлы (шпроттар, сардиндер, киярша (корюшка) т.б.)	53	50
томатты тұздықпен (ірі бөлшек, ұсақ, бекіре, нәлім балық, нәлім бауыры, мұхит бұзаубас балығы т.б.)	53	50
қыша тұздығымен пресервалар	53	50
табиғи (арқан балықтан өзге)	53	50
Шығымы	—	50

Дайындау әдісі. Банка құрамын порциялайды. Консервілерді шығару кезінде май, қызанақ толтыру және шырындар бөліктерге біркелкі бөлінеді. Консервіленген балықты гарнирмен (30 ... 100 г) шығаруға болады.

Рецепт № 35. Гарнирлі майшабак

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабак (Сельдь)	52	25
Гарнир (№ 359, 360 рецепт)	—	50
Салаттарға асқатық (№ 407 рецепт)	—	10
Шығымы	—	85

Дайындау әдісі. Майшабақ филесін (етті) жұқа тілімдерге бөліп, кішкене текшелермен кесілген көкөністердің гарнирлеріне ауыстырады. Берілмес бұрын, гарнирі бар майшабаққа ақтық құйылады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақ	52	25
Балғын картоп	137	103
қайнатылған	—	100
Сары май (не көкөніс майы)	10	10
Шығымы	—	135

Дайындау әдісі. Майшабақ филесін (етті) жұқа тілімдерге бөледі. Майшабақтарға ыстық картопты салады, өсімдік майымен немесе бөлшектелген сары маймен бірге беріледі.

Рецепт № 37. Пиязбен майшабақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақ (Сельдь)	52	25
Туралған пияз	24	20
көк пияз	25	20
Салаттарға асқатық (№ 407 рецепт)	—	10
Шығымы	—	55

Дайындау әдісі. Майшабақ филесі (етті) жұқа тілімдерге бөліп, үстіне туралған жуа сеуіп, жұқа сақина тәріздес немесе туралған көк пияз салады.

Тағамдағы салаттарға асқатық қосады. Тағамға қайнатылған картопты (50 г) қосуға, асқатықтың орнына қаймақ немесе майонезді қолданады. (10, 20 г).

Рецепт № 38. Майшабақ Килька (шабақ балық) (не хамса, салака, тюлька) пияз және маймен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шабақ (Килька), не хамса, не салака, не тюлька*	33	25
Туралған пияз	18	15
көк пияз	19	15
Сары май не	5	5
сірке суы (сірке суы) 3%-дық	5	5
және көкөніс майы	5	5
Шығымы: сары маймен	—	45
көкөніс майымен не сірке суымен	—	50

* Майшабаққа, хамсаға, салакаға және тюлькаға салма мөлшері бүтін берілген.

Дайындау әдісі. Салака, майшабақ, хамсаның бір порциясына сақина тәріздес туралған пиязды не шырынды көк пиязды себеді.

Сары маймен немесе сірке суы мен көкөніс маймен беріледі. Тағамның берілуіне қарай, тиісінше пісірілген картопты (75 ... 100 г), арттырып қосуға болады.

Рецепт № 39. Майшабақ жұмыртқа және пиязбен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақ *	45	25
Жұмыртқа	¼ д.	10
Басты пияз	12	10
көк	13	10
Көкөніс майы (не қыша асқатықпен) (№ 408 рецепт), не салаттарға асқатық (№ 407 рецепт)	5	5
Шығымы	—	50

* Майшабаққа салма мөлшері бассыз не ішкі құрылысыз беріледі

Дайындау әдісі. Майшабақты порцияға бөліп қояды. Жанына дөңгеленген жұмыртқаларды қойып, туралған пияз, май, қыша немесе қыша дәмдеуіштер құйыңыз. Тағамды жұмыртқасыз беруге болады, тағамның шығым мөлшері тиісінше азаяды.

Рецепт № 40. Қайнатылған балық майонезбен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын балық (нұсқасы): 1 бекіре	107	64
кызыл балық(шоқыр балық)	100	64
мұхиттық алабұға	87	61
Бекітілген балық	—	50
Майонез	—	25
Салаттарға асқатық (№ 407 рецепт)	—	10
Гарнир (№ 355, 357 рецепт)	—	75
Шығымы	—	160

* Мұхиттық алабұға берілген салма мөлшері бассыз ұшасы ақтармаланған.

Дайындау әдісі. №233 рецепте көрсетілгендей бекіре балығын қабығымен қайнатады. Балықты қаңқа сүйегі, терісімен бірге филеге бөледі, (қабырға сүйегінсіз) №231 рецепте көрсетілгендей дайындайды. Мұздатылған балықты порцияға бөледі. Гарнирдің 3/1 бөлігін мойенезбен тұздықтайды.

Тағамды безендіру үшін консервленген крабты пайдалануға болады. 1 порцияға – 5... 10г салмақта. Мойенез қосылған балықты гарнирсіз, қатықсыз беруге болады.

Рецепт № 41. Шұжық (порциямен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шұжық (нұсқасы):		
қайнатылған («Чайная», «Докторская», «Молочная», «Диабетическая») не шабылып, жартылай ысталған	41	40
шошқа еті, қайнатып-ысталған («Полтавская» т.б.)	31	30
Жартылай ысталған («Деликатесная» және т.б.)	31	30
Гарнир (№ 355, 357 рецепт)	—	50
Шұжық шығымы:		
Қайнаған не шабылған шошқа еті	—	90
Жартылай ысталған және қайнатылып ысталған, не шикілей ысталған	—	80
	—	80

Ескерту: Пісірілген шұжықты тұздықтар беруге болады: желкек (405 рецепті) немесе майонез қосылған корнишомен (№404 рецепт) - 1 порцияға 20...25 г.

1.5. САЛАТТАР ЖӘНЕ ВИНЕГРЕТТЕР

Салат пен винегретті түрлі көкөніс, жасыл, саңырауқұлақтардан дайындайды, олардың кейбіріне ет және балық өнімдері, құс еті, жабайы құс, бөктірілген, қуырылған немесе консервіленген түрде.

Көкөніс салаттар мен винегретті өз алдына тағамдар ретінде пайдаланады, сондай-ақ ет және балық өнімдері гарнир ретінде де қолданылады.

Салаттар мен винегреттерге арналған рецепттердің көпшілігінің шығыны 1 кг құрылған. Салаттар мен винегреттерді шығарудың ең лайықты нормасы әр қызмет үшін 100,150 г құрайды, бірақ бұл мөлшерлемені өзгертуге (ұлғайтуға немесе азайтуға болады).

Салаттар мен винагреттерді дайындау кезінде мынадай негізгі ережелер сақталуы керек:

- салаттар мен шараптарды дайындау үшін пайдаланылатын өнімдерді 10...8 °С температураға дейін салқындату керек;
- Пісірілген көкөніс салаттар мен салаттар үшін көкөніс жиынтықтар салаттарға алдын ала (1,2 сағат) бұрын беруге болады және салқындатылған орында сақталады, ал балғын көкөністерден жасалған салаттарды сұраныс бойынша порциямен дайындаған дұрыс. Салаттар мен венегреттерді таратар алдында, оның дәмі мен ірімшіктің түрі әрсіз болмағаны дұрыс. Өнімді мыжылмас үшін мұқият араластырған жөн.

САЛАТТАР МЕН ВИНЕГРЕТТЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 42. Балауса қиярдан жасалған салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балауса қияр Қаймақ (несалаттар асқатығы) (рецепт № 407)	1 013 200	810 200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Балауса дөңгелене туралған салатқа арналған қиярды таратпастан бұрын, тұздап не қаймақ, асқатық қосады. Салаттарды таратпас бұрын оған (10,15 г) көк пияз бен жұмыртқа бір порцияға - V2...V4 дана қосуға болады. Салаттарды қаймақсыз, асқатықсыз беруге болады, бірақ тек қияр қосу нормасын өзгерте отырып, тек көк пияз (салат 1 кг үшін көк пияздың таза салмағы 125 г) болуы мүмкін.

Рецепт № 43. Салат балауса қызанақпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балауса қызанақ	718	610
Көк пияз не туралған пияз	250 238	200 200
Қаймақ (не салаттарға асқатық) (№ 407 рецепт)	200	200
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Дайындалған қызанақ жіңішке бөліктерге бөліп, пиязды ұсақтап тілшелейді. Қызанақтар мен пияз порцияға салып, қаймақпен асқатық құяды. Салат пиязсыз, сондай-ақ қаймақ немесе безендірмей-ақ, шығымдылықты азайтуға болады. Салатты таратар кезде қайнатылған жұмыртқаны қосуға болады - V2...V4 дана. сәйкесінше, 1 қызанақ асқатығын азайтады.

Рецепт № 44. Балғын қиярмен қызанақ салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балауса қызанақ	482	410
Балауса қияр	375	300
Көк пиязи	125	100
басты пияз	119	100
Қаймақ (не салатқа асқатық) (№ 407 рецепт)	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қызанақ пен қиярды жұқалап турайды, басты пиязды – сақиналап, ал көк пиязды тілімшілейді. Салатты таратпас бұрын қаймақ құяды. Салаттардың, қаймақсыз және пиязсыз, сәйкесінше шығымын азайтуға болады.

Рецепт № 45. Балауса қызанақ пен тұщы бұрыш салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балауса қызанақ	600	510
Көк пияз	125	100
Тұщы бұрыш	267	200
Салаттарға асқатық (рецепт № 407)	200	200
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Қызанақты жұқа бөліктерге бөледі, бұрыды таяқшалармен, пиязды тілімдейді. Көкөністерге майонез құйып, асқатықпен араластырады. Салат жұмыртқаменен берілуі мүмкін (1/2 ...1/4 дана 1 порцияға арналған).

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Салат	292	210
Кесілген қызыл шалғам	215	200
Балғын қияр	250	200
Көк пияз	175	140
Жұмыртқа	1 ¹ / ₂ дана.	60
Қаймақ	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Көкөніс салатын ірі етіп турап, шалғам мен қиярды жіңішкеlep турап, пияз тілімдейді. Көкөністерді араластыру. Салатты таратар алдында, қаймақпен, жұмыртқаменен безендіреді.

Салатты қиярсыз дайындауға болады, мұндайда шалғам және салаттың нормасы көбейеді. Қабығынан аршылған шалғамды пайдалануға болады, сәйкесінше оның бетбелгісін арттыра аласыз.

Рецепт № 47. Шалғам салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ шалғам пәлегімен не кесілген қызылы	1220	610
Көк пияз	656	610
Жұмыртқа	125	100
Қаймақ (не салат асқатығы) (№ 407 рецепт)	2 ¹ / ₂ д.	100
	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қызыл шалғамды пәлегінен тазартылады, ал ақ шалғақ қабығы аршылады. Суық суға жуылған шалғарды жіңішке дөңгелек етіп бөліп, көк пиязбен біріктіріп, жіңішке тілімдерге бөледі.

Салатты таратар алдында, қаймақпен немесе сәбізден шыққан кезде жұмыртқаны безендіріңіз.

Салаттар жұмыртқасыз не пиязсыз беруге болады, бұл жағдайда шалғайдағы қоспасының мөлшері артады. Шалғамның бір бөлігін жасыл салатпен алмастыруға болады. Шалғамның қызыл түсін пайдаланып, тазартады, тиісінше, оның қоспасын көбейтеді.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кесілген қызыл шалғам	548	510
Балғын қияр	250	200
Жұмыртқа	2 ¹ / _{д.}	100
Қаймақ	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған шалғаммен қияр бөлшегі туралады; кейбір көкөністер безендіруге қалды. Дайындалған көкөністер араластырылады, үйіліп жабылады, жұмыртқа баданасымен не көкөністермен безендіріледі.

Салатты таратар алдында, қаймақ құяды. Қабығынан аршылған шалғамды пайдалануға болады, сәйкесінше оның қоспасын арттыруға болады.

Рецепт № 49. «Жаздық» салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас картоп	266	213/200*
Балғын қияр	263	210
Балғын қызанақ	235	200
Көк пияз	125	100
Жұмыртқа	2 ¹ / _{д.}	100
Қаймақ	200	200
Шығымы	—	1 000

* Қайнатып тазартылған кортоп салмағы

Дайындау әдісі. Балғын картопты тазалап, пісіреді. Жасалған көкөністерді турады: картоп, қияр бөлшектері, қызанақ баданалап. Көк пиязды тілімдейді. Картоп пен көкөністер араласады.

Таратарда оған қаймақ құяды. Қаймаққа «Оңтүстік» тұздығын не әр порцияға 5 г мөлшерінде кетчуп қосуға болады, тиісінше қаймақтағы қоспаны азайтады.

Салатты таратар алдында жұмыртқа баданасымен не көк пияз себеді.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жалпы жинақ:		
картоп	1 155	840*
Көк пияз не	213	170
Басты пияз	202	170
Жалпы жинақ:		
Балғын көкөкністерден	—	1 000
Піскен көкөніс	—	860
Қаймақ (және майонез — салатқа асқатық) (рецепт № 407)	150	150
Шығымы	—	1 000

* Пісіріліп аршылған картоптың салмағы.

Дайындау әдісі. Тазаланып пісірілген картопты турайды көк пиязбен жартылай дөңгелек кесілген көк пияз не бас пиязбен араластырады. Салатқа майонез, қаймақ не асқатық қосылады.

Рецепт № 51. Саңырауқұлақпен картоп салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп салаты(көкөніс жиынтығы) (№ 50 рецепт)	—	710
Маринадталған не тұзды саңырауқұлақ	183	150
Қаймақ (не майонез — салатқа асқатық) (№ 407 рецепт)	150	150
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Тұздалған немесе маринадталған саңырауқұлақтарды жуып, жұқалап турайды. Саңырауқұлақтармен араласқан және қаймақпен немесе майонезбен немесе байыту мен араласқан картоп салатының көкөніс жинағы.

Рецепт № 52. Ақ қырыққабаттан жасалған салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат балғыт не қыздырылған қырыққабат	986	789 710

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көк пияз	125	100
сәбіз	125	100
Сірке қышқылы 3%-тік	100	100
Қант	50	50
Өсімдік майы	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қырыққабат кесіледі, тұз қосылады (1 кг 15 г), сірке суы және үздіксіз араластырып қыздырады. Қырыққабатты қыздырмаңыз, себебі ол тым жұмсақ болады. Жылы қырыққабат салқындатылған, туралған жасыл пияз немесе сәбіз араласқан, жолақтарға кесілген, қант пен май қосыңыз.

Рецепт № 53. Витамин салаты (1-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас алма	227	200
Қызанақ	294	250
Балғын қияр	250	200
Сәбіз	188	150
Лимон (шырынға)	95	40
Қант	10	10
Қаймақ	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тұқымы алынған алма, қызанақ, қиярды, шикі сәбізді жіңішке турайд. Көкөніспен жұқалап туралған лимон шырынмен, қант және қаймақпен асқатықтайды. Салатты жемістер мен көкөністермен безендірілген.

Рецепт № 54. Витамин салаты (2 нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат	313	250
Сәбіз	125	100

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көк пияз	125	100
Тәтті бұрыш	200	150
Консервіленген көк бұршак	308	200
Лимон (шырынға)	100	42
Қаймақ	150	150
Қант	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі қырыққабат, сәбіз, көк пиязды майдалап турап лимон шырыны, сары май, қант және қаймақпен безендіреді. Консервіленген жемістер салатты сәндеу үшін үстіне қойылады.

Рецепт № 55. Сәбіз салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	1 075	860
Қаймақ	100	100
Қант	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі, тазартылған сәбізді тілшелеп тұрайды, қант қосады, үстіне қаймақ қатады.

Рецепт № 56. Ыстық ысталған балық немесе теңіз өнімдері салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық және теңіз өнімдері (нұсқасы):		
нәлім балық	38	25
теңіз алабұғасы	33	25
жайын	36	25
шоқыр балық	35	25
бекіре	33	25
ақдар (консервідегі)	25	20
теңіз тарақ балығының сүбесі шикілей мұздатылған	41	39

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ас шаян шикі мұздатылған бүтінбөлінбеген (бүтін)	83	83
Теңіз тарақ балығының піскен сүбесі	—	20
Ас шаян (консерві)	25	20
Тазарып піскен картоп	69	50
Балғын қияр (не тұзды)	50	40
Консервіленген көк бұршақ	23	15
Майонез (салатқа асқатық) (рецепт № 407)	20	20
Шығымы: балықпен	—	150
теңіз өнімдерімен	—	145

Дайындау әдісі. Піскен картоп пен қиярды ұсақтап тұрайды. Теңіз тарақтарды және асшаяндардың филесі дайындалады, шикі мұздатылған теңіз шаяндарының етін бөліп, кесектеп тұрайды. Туралған көкөністерге жасыл бұршақты қосады, ұсақтап туралған балық немесе теңіз өнімдерін кесектерін қосады, жартылай майонез қатып, балық, теңіз өнімдері, көкөністермен безендіреді, майонездің қалған бөлігін құйып қатықтайды.

Рецепт № 57. Балық салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас балық (нұсқасы): теңіз алабұғасы*	45	30
жайын (мұхиттықтан басқасы)	67	30
мұзды	69	31
мерланг*	42	30
Бөкітірлген балық	—	25
Тазартылып қайнатылған картоп	55	40
Балғын қияр (не тұзды)	38	30
Балғын қызанақ	18	15
Салат не	14	10
Консервіленген көк бұршақ	15	10
Майонез	30	30
«Оңтүстік» тұздығы	4	4
Шығымы	—	150

* Басы кесілге нмерланг, теңіз алабұғасы әрлеу мөлшері көрсетілген

Дайындау әдісі. Терісімен сүйексіз балықты филеге бөліп ұсынады. Бұқтырылған балық салқындатылып, ұсақ бөлшектейді. Қияр, картоп ұсақ туралып, туралған көкөніс араластырып, көк бұршақ, балық қосып, аздап майенез қатып «Оңтүстік» тұздық қосады. Салатты үйіп, ұсақ балық, қызанақ, салатпен безендіріп, қалған майонезді құяды.

Рецепт № 58. Ет қосылған салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет және жас ет өнімдері (нұсқасы): сиыр еті	43	32
Қой еті	43	31
Шошқа еті	39	33
бұзау	47	31
Сиыр тілі	34	34
Піскен ет және ет өнімдері	—	20
Картоп	76	55*
Балғын қияр (не тұзды)	38	30
Жұмыртқа	¼ дана	10
Салат	8	6
Майонез	30	30
«Оңтүстік» тұздығы	5	5
Шығымы	—	150

* Қайнатып тазартылған картоп салмағы

Дайындау әдісі. Қайнатылған ет өнімдері, картоп және жаңа піскен немесе маринадталған қиярды ұсақтап тұрайды, «Оңтүстік» тұздығы қосылған майонез бөлігімен кесіледі; жұмыртқаны, қайнатылған ет бөлігін, көк салат және майонездің қалған бөлігін қосып үйіп қояды. «Оңтүстік» тұздығын осындай мөлшердегі майонезге ауыстырылуы мүмкін.

Рецепт № 59. «Столичдық» салаты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құс не балғын жабайы құс (нұсқасы): тауық	115	79

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
үндік	97	71
қырғауыл	85	56
шетен	85	56
сұр шіл	85	56
тетерев	88	56
Піскен тауық еті не жабайы тауық еті	—	30
Картоп	48	35*
Балғын не тұзды қияр	38	30
Салат	14	10
Жұмыртқа	¼ дана	10
Майонез	40	40
Шығымы	—	150

*Тазартылып піскен картоп салмағы

Дайындау әдісі. Салатқа терісі алынып қайнаған құс не жабайы құс пайдаланылады. Қалған жарты етін ұсақтап турап, қалған бөлігін әрлеуге пайдаланады.

Салатты ет салат сияқты етіп дайындап, әрлейді (тағайындау нөмірі 58).

Рецепт № 60. Көкөніс винегреті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	289	210*
Қызылша	191	150*
Сәбіз	126	100*
Тұзды қияр (ашыған қырыққабатпен ауыстыруға)	188	150
Ашытылған қырыққабат (тұзды қиярмен ауыстыруға болады)	214	150
Көк пияз	188	150
басты пияз	179	150
Салатқа асқатық (рецепт № 407) не көкөніс майы	100	150
Шығымы	—	1 000

*Пісіп тазартылған көкөніс салмағысы

Дайындау әдісі. Қайнатып аршылған картоп, қызылша мен сәбіз, тұздалып тазартылған қиярды ұсақтап тұрайды, ашыған қырыққабатты іріктеп, сығады және тілшелейді. Көк пияз ұзындығын 1...1,5 см кесіледі, ал бас пиязды–дөңгелектеп тұрайды. Өзірленген көкөністі қосып, өсімдік майымен араластырып тұздықтайды.

Көк бұршақты, ашыған қырыққабатты, тұздалған қиярды сәйкесінше азайту есебінен винегредке 50-ден 100 г дейін қосуға

Рецепт № 61. Майшабақ винегреті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Винегрет (рецепт № 60) Майшабақ	— 52	75 25
Шығымы	—	100

Ескерту: Винегретті порцияға бөліп, қиялай жіңішкелеп туралған майшабақты филеге бөліп салады.

Рецепт № 62. Саңырауқұлақ винегреті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Винегрет (рецепт № 60) Тұзды саңырауқұлақ (не маринадталған)	— 24	80 20
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Саңырауқұлақ тұздықтан не маринадтан алынып жуылады. Ірі саңырауқұлақтар 2,4 бөлікке бөлінеді және винегретпен біріктіріледі.

Рецепт № 63. Ыстықта сүрленген балық винегреті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Винегрет (№ 60 рецепт) Балық (нұсқасы):	—	60
Нәлім балық	23	15
Теңіз алабұғасы	20	15
Жайын (мұхиттықтан басқасы)	21	15
Шығымы	—	75

Ескерту. Винегрет порцияларға салынады және балық бөліктерімен әрленеді

Рецепт № 64. Кальмар, теңіз қырыққабатымен винегрет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Винегрет (рецепт № 60)	—	120
Балғын кальмары:		
сүбе	62	56
Бұқтырылған не	79	61
кептірілген теңіз қырыққабаты	5	5
Піскен кальмарлар (не теңіз қырыққабаты)	—	30
Шығымы	—	150

Дайындау әдісі. Піскен кальмар талшық бойымен көлденең таяқшаланып тұралады. Дайын винегретке кальмар не талшық бойымен көлденең таяқшаланып туралған піскен теңіз қырыққабат араластырылады.

Рецепт № 65. Балық винегреті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас балық (нұсқасы): бекіре	343	206
қызыл балық	322	206
мұзды	418	188
Піскен балық	—	150
Картоп	206	150*
Тұзды қияр	188	150
Балғын қызанақ	118	100
Сәбіз	138	110*
Қызылша	128	100*
Көк пияз не	125	100
басты пияз	119	100
Майонез	150	150
Шығымы	—	1000

* Тазартылып піскен көкніс салмағысы.

Дайындау әдісі. Бекіре, қызыл балық және теңіз балығын терісіз, шеміршексіз филеге бөліп қайнатады. Піскен балықты ұсақтап тұрайды, туралған пияз қосады, қаймақ не майонезбен қатықтап араластырады. Винегретті шабылған желе, мұздатылып дайындалған балық сорпасымен көкөніспен ұсынады.

Винегретті қызанақсыз, оған сәйкесінше басқа көкөністердің салымын ұлғайтып дайындауға болады.

Рецепт № 66. Етті винегрет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас ет (нұсқасы): сиыр еті	285	210
бұзау	308	203
қой	284	203
шошқа	255	217
Піскен ет	—	130
Картоп	247	180*
Тұзды қияр	213	170
Жұмыртқа	2 ¹ / ₂ дана	100
Сәбіз	151	120*
Қызылша	204	160*
Майонез	—	150
Шығымы	—	1000

* Тазартылып піскен көкөністер салмағысы

Дайындау әдісі. Пісірілген ет өнімдері мен көкөністерді ұсақтап турап, майонез немесе қаймақ қатып араластырады. Асқатыталағн винегретті үйіп шабылған желе, ұсақтап туралған сәбіз, қияр жұмыртқаменен әрлейді. Қияр ашыған қырыққабатпен ауыстырылуы мүмкін.

1.6. КӨКӨНІСТЕН КУЛИНАРЛЫҚ ӨНІМДЕР, БАЛЫҚ ЖӘНЕ ЕТ

КӨКӨНІС ӨНІМДЕРІНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 67. Фардалған балықты қызанақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қызанақ	118	100
Тұзды саңырауқұлақне	30	25
маринадты	30	20

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көк пияз не	25	20
Басты пияз	24	20
Салатқа қатық (№ 407рецепт) (не майонез)	10	10
Шығымы	—	150

Дайындау әдісі. Қызанақтың жоғарғы бөлігін ішінара қақпақ қылып жабатындай етіп кеседі, қызанақтың төменгі бөлігінің ет бөлшегін алып, фаршқа лайықтап үңгиді.

Фаршқа ұсақтап туралған саңырауқұлақты, майдалап туралған пияз, қызанақ етімен қосады. Қызанаққа фарш толтырылады. Таратарда майонез құяды, қатықтайды.

Рецепт № 68. Баклажан уылдырығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын баклажан	1438	1050*
Басты пияз	131	110
Өсімдік майы	56	56
Томат пюресі	110	110
Сіке суы 3%-дық	32	32
Сарымсақ	6	5
Шығымы	—	1 000

* Көмбештелген баклажандар салмағы.

Дайындау әдісі. Жуылған баклажанды жеміс бағанасынан тазалап пеште дайын болғанша пісіреді, салқындатады, қабығын аршиды, етін майдалайды. Ұсақталған пияз, бас пиязын өсімдік майымен пассерлеп, одан кейін қызанақ пюресі қосып, тағы да 10 ... 15 минуттай пассерлейді. Салмағыны баклажанмен қосып қойылғанша бұқтырады, түйілген сарымсақпен, сірке суымен, тұзбен, бұрышпен салқындатады. 1 порциясына 75...100 г беріледі.

Рецепт № 69. Кәді уылдырығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәді	1 343	1 074/698*
Балғын қырыққабат	275	220
Басты пияз	131	110
Томат пюресі	110	110
Өсімдік майы	50	50
Сірке суы 3%-дық	30	30
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

*Есептегіде көрсетілген таза салмағысы, белгілеуіде

Дайындау әдісі. Қабығынан тазартылған кәдіні, дөңгелектеліп туралған ыстық пеште пісіріп, майдалайды. Тілшеленген ақ қырықбатты дайын болғанша бұқтырады. Туралған пиязды, пасстерленге томат қосып қырыққабат дайын болғанша бұқтырады. Бұқтырған соң, кәді қосып сірке суы, тұз, бұрыш, тұздықтап салқындатады. 1 порцияға 75...100 г шамасында беріледі.

Рецепт № 70. Көкөніс уылдырығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Баклажан	397	397/290*
Кәді	558	446/290*
Сәбіз	200	160
Жас қырыққабат	288	230
Басты пияз	131	110
Томат пюресі	100	100
Өсімдік майы	50	50
Сірке суы 3%-дық	30	30
ШЫҒЫМЫ	—	1000

*Есептегіште көрсетілген таза салмағы, белгілеуіште – дайын өнім салмағы

Дайындау әдісі. Өңделген баклажан пеште піседі, қабығы аршылады салқындатып, майдалайды. Дөңгелей кесілген кәді алдын қабығын алып педері пісіреді. Туралған пияз бен сәбіз томат пюреінде пассерлеп, туралған аққырыққабатпен қосып дайын болғанша бұқтырады. Одан кәді, баклажан қосып 15 мин бұқтырып, ұсақтайды. Уылдырыққа сірке су, бұрыш, тұз мұздатып қосады. 1 порцияға 75.100г.

Рецепт № 71. Саңырауқұлақ уылдырығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақ:		
кепкен	100	200*
тұзды	793	650
Басты пияз	149	125
Өсімдік майы	100	100
Сірке суы 3%-дық	25	25
Шығымы	—	1000

* Піскен саңырауқұлақ салмағы.

Дайындау әдісі. Кепкен саңырауқұлақты қайнатады, мұздатады, мұздай суға шайып, тұзды саңырауқұлақ қосады, ұсақтайды. Туралған пиязды аздап өсімдік майында пассерлеп, саңырауқұлақпен қосып 10-15мин қуырады, сірке су, дәмдеуіш қосады. Өзге өнім мөлшерін азайту үшін (1 кг 20 г) уылдырыққа қант қосуға болады. Дайын уылдырық 1 порцияға 75,100 г.

Рецепт № 72. Қызылша не сәбіз уылдырығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қызылшане	957	750*
сәбіз	942	750*
Басты пияз	208	175
Томат пюреі	275	275
Өсімдік майы	75	75
Сірке суы 3%-дық	15	15
Қант	12	12
Шығымы	—	1 000

* Тазартылып піскен көкөніс салмағы.

Дайындау әдісі. Қызылша не сәбіз қайнатып, қабығын аршып майдалайды. Туралған пияз басы мен пассерлеп тілшелейді, пассерлеген соң томат пюресін қосады. Ұсақталған көкөніске пассерленген пиязды, дәмдеуіштер, сірке су, қант қосады. 1 порцияға 75...100 г беріледі.

БАЛЫҚ ӨНІМДЕРІНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 73. Шабылған майшабақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақ	1 042	500
1- сорт бидай наны	175	175
Кілегей не су	175	175
Басты пияз	143	120
Өсімдік майы	50	50
Сірке суы 3%-дық	30	30
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Майшабақ филесі (жайынеті) және туралған пияз, су сіңген ақ нан қосып, ет тартқыдан өтеді. Дайын салмағыға май, сірке суын қосып жаныдайды. Таратар алдында дайын салмағыны майшабақ қалпына келтіреді. 1 порцияға 50.100 г беріледі.

Рецепт № 74. Шабылған майшабақ гарнирмен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шабылған майшабақ (№ 73 рецепт)	—	50
Жұмыртқа	1/8 д.	5
Сәбіз	6	5
Көк пияз	6	5
Балғын қияр	13	10
Шығымы	—	75

Дайындау әдісі. Майшабақ пішініндегі дайын салмағыға көк пияз, жұмыртқа ұсағын себеді. Пісіп туралған сәбіз бен маймен безендіріледі. Дөңгелене кесілген балғын қиярмен безендіріледі.

Рецепт № 75. Маринадталған қуырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас балық (нұсқасы): теңіз алабұғасы*	85	60
муксун	111	60
Қиыр шығыстық навағасы	98	60
Бидай ұны	3	3
Өсімдік майы	4	4
Қуырылған балық	—	50
Маринад (№ 406 рецепт)	—	50
Көк пияз	6	5
Шығымы	—	105

* Бассыз ұшасы ақтармаланған теңіз алабұғасының салым мөлшері

Дайындау әдісі. Балық қабығымен филеге бөлініп, ұнға аунатып қуырылады, (қабырға сүйегінсіз) кесіліп, порцияға бөлінеді. Қуырылған балық порцияға бөлініп, туралған пияз бен маринад құйылады. Тағам пиязсыз босатылуы мүмкін.

ЕТ ӨНІМДЕРІНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 76. Ет, тіл не құйма құйылған торай

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жас ет өнімі (нұсқасы):		
сиыр	110	81
қой	109	78
шошқа	97	83
бұзау	120	79
Сиыр тілі	84	84
қой	96	96
шошқа	85	85
торай	84	67
Піскен ет өнімі (бұзадан басқа)	—	50
Қуырылған бұзау	—	50
Еріген ас мал майы	2	2

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	3	2
Аскөк (өсімдік көгі)	3	2
Дірілдек (№ 409 рецепт)	—	75
Гарнир (№356, 357 рецепт)	—	50
Тұздық (№ 405 рецепт)	—	20
Шығымы	—	190

Дайындау әдісі. Қайнатылған ет өнімдері немесе қуырылған бұзау еті 1 тағамға 1-ден 2-ге дейін кесіледі. Піскен торайды порцияға бөледі. Науаға жұқа қабат желе құйып, мұздатуға мүмкіндік береді. Содан кейін туралған етті салады, үсті сәбіз және аскөкпен, торайды жұмыртқа менен (V_{10d}) безендіріледі. Желе салқындаған кезде, өнімдерге 0,5 см азықтың үстін құрайтын қайтадан желе құйылады. Тұздық жеке беріледі. Торай етіне қаймақ, ақжелкен салынады. Тағам тұздықтар мен гарнирсіз босатылуы мүмкін.

Рецепт № 77. Жабайы құс, құс өнімдерінен құйылатын құйма (форма)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық:		
балғын	190	131
қайнатылған	—	50
Бұзау:		
жас	47	31
қайнатылған	—	20
Терісі алынбаған сүйегімен сүрленіп піскен тауық сан еті	20	15
«Тамбов» не «Воронеж» сүйегімен		
Жас тіл:		
сныр	25	25
шошқа	25	25
қой	9	29
Піскен тіл	—	15
Ет сорт және бұзаудан,	—	50
Тауық сан еті және тіл		

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет дірілдегі (№ 409 рецепт)	—	75
Жұмыртқа	V _{4д.}	10
Сәбіз	13	10
Қияр	13	10
Балғын қызанақ	24	20
Консервленген көк бұршақ	15	10
Маринадты түсті қырыққабат	18	10
Салат	14	10
Тұздық (№ 405 рецепт)	—	20
Шығымы	—	225

Ескертпе. Жабайы құстан құйма дайындау үшін құс порциясына оның еті өлшемі шығымынан есептейді: қырғауыл құймасына $\frac{1}{5}$ қолданылады. Шетен мен сұр шіл еті $\frac{1}{2}$ тетерев еті – $\frac{1}{6}$.

Дайындау әдісі. Ет өнімдері №258 (568) 259 (570) 310 (697) рецепт көрсеткендей дайындалады. Құс, жабайы құс, бұзау еті мен тілін ұсақтап турады. Желе құйып, салқындатыңыз. Суығанда, пішін қабырғасында 1 см қабаты нығайтып, суымаған желе бөліміне екі-үш кезеңнен, ет ассорти сонымен бірге сәндеп кесілген көкөніс салатымен толтырады. Өнімнің әр қабаты желе толтырады және салқындатылады.

Құйманы порция пішінінде дайындайды. Таратпас бұрын форманы аз уақытқа ыстық суға салып, тағамға құйма құяды. Тұздықсыз, гарнирсіз құйманы әзірлеуге болады.

Рецепт № 78. Фаршталған тауық не торай (галантин)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне	94	45
торай	90	45
Шошқа	27	23

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұзау не тауық еті ассорти және тіл	—	50
Ет дiрiлдегi (№ 409 рецепт)	—	75
Жұмыртқа	*/4д.	10
Сәбіз	13	10
Қияр	13	10
Балғын қызанақ	24	20
Консервіленген көк бұршақ	15	10
Маринадты түсті қырыққабат	18	10
Салат	14	10
Тұздық (№ 405 рецепт)	—	20
Шығымы	—	225

Дайындау әдісі. Өңделген тауықтың етіне омыртқасынан ұзынша тілік жасап, терісін бүтіндей кеседі, 1см қалыңдықта ет қабатын қалдырады. Қалған еттен фарш дайындайды. Тауық еті қосылған етті 2-3 рет тартқыдан өткізіп, соңынан шикі жұмыртқа кілегей қосып араластырады. Фаршқа ұсақ шпик, пісте дәні немесе көк бұршақ, тұз, бұрыш, мускат жаңғағымен араластырады. Осы фарды теріге орап тігіп бүтін кейіпіне келтіреді, салфетка не пергаментке орап, жіппен байлап әлсіз отпен 1 сағ 1,5 сағаттай сорпада қайнатады, тұз қосады. Қайнаған тауық етін сорпасымен бірге суытады. Ары қарай дайындап тауық фаршындай етіп таратады.

Таратар алдында тауықты 1 порцияға 1-2 түйірден турайды. Гарнирмен тұздықты бөлек береді. Өңделген торай етін осылай фаршке дайындап, аздап өзгеріспен тауық етіндей дайындайды, ұзынша тұрқында тілік жасайды (қарнымен). Фарделген тауықтан да осылай фарш дайындайды. Бірақ тауық етінің орнына торай етін пайдаланады. Туралған ет фардалған тауық сияқты, бірақ оның орнына шошқа етін салфетка не пергаментке орап, жіппен байлап әлсіз отпен 1 сағ 1,5 сағаттай сорпада қайнатады, тұз қосады. Қайнаған торай етін сорпасымен бірге суытады. Ары қарай дайындап тауық фаршындай етіп таратады.

Рецепт № 79.Бауырдан паштет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бауыр (нұсқасы): сыыр	1 329	1 103/750*
шошқа, койнебұзау	1 253	1 103/750*
Сары май	50	50
Шпик	52	50
Басты пияз	119	100/50*
Сәбіз	93	74/50*
Жұмыртқа	*½д.	20
Кілегей (не сорпа)	50	50
Шығымы	—	1 000

* Есептеуіш сызбадатаза өнімнің салмағы көрсетілген, белгілеуде дайын өнімнің салмағы

Дайындау әдісі. Туралған пияз және сәбізді дайын болғанша тілшелеп қуырады. Туралған бауыр, дәмдеуіштерді, қуырады. Бәрін екі рет ет тартқыдан өткізеді 2/3 мөлшерінде сары май қосады, сүт, сорпамен мұқият араластырады. Батон пішінінде, туралған жұмыртқа, маймен әрлейді. Паштетке сары май орнына тауық не қаз майын пайдалануға болады. Нан түрінде пішінді және сары маймен және туралған жұмыртқа арқылы жасаңыз. 1 порцияға паштетті 30...100 грамм босатады.

Рецепт № 80.Қамырға оралған құс, жабайы құс паштеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Паштетке</i>		
Тауықне	952	656/250*
қаз	953	629/250*
Ет (нұсқасы):		
шошқа	432	368/250*
бұзау	602	397/250*
қой	555	397/250*
Бауыр (мысалыбұзау)	418	368/250*
Шпик	125	120
Басты пияз	95	80/40**
Сәбіз	71	57/39**
Аскөк (тамыр)	75	56/35**

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақталған қара бұрыш	0,08	0,08
Дайын паштет	—	760***
<i>Қамырға</i>		
Бидай ұны	150	150
Асхана маргарин	60	60
Қант	12	12
Жұмыртқа	1 д.	40
Қаймақ	50	50
Дайын қамыр	—	300
Жартылай дайын фабрикат	—	1 060
Піскеннен кейінгі қамырдағы дайын паштет	—	850
Желатин	18	18
Дайын дірілдек	—	150
Шығымы	—	1 000

Нумераторда таза салмағы көрсетілген, қайнатылған құс етінің салмағы (терісіз) және қуырылған ет өнімдері деноминаторда - көрсетеді.

** Нумератор таза салмағы, деноминаторда –пассерленген көкөністердің салмағы көрсетілген.

*** оның ішінде 50 г сорпаны қосқанда.

Ескерту: Мына жабайы құстан жасалған паштетке: рябчик - 3, сұр шіл - 3, тетерев - 1, қырғауыл - 1 пайдаланылады.

Дайындау әдісі. Үй құсынан не жабайы құстан паштет дайындау үшін оның бауырын турап, пияз, сәбізбен $\frac{1}{2}$ тілше бөлігін қуырады, жиі торлы ет тартқыш арқылы екі рет өтеді. Үй құсы және жабайы құс етін бөлек өткізеді, сорпа қосып жаныштайды, бауырмен араластырып, қалған тілшені ұсақ турап бұрыш қосады.

Май маргарин, қант, жұмыртқа мен қаймақ қосылған қамырды 5 мм қалыңдықта ұзынша жолаққа илеп, оған паштет қосады, осындай ұзынша жолақта қамырмен жауып, шеттерін тығыз біріктіреді.

Өнімнің үстіне бірнеше тесік жасап, жұмыртқаменен сылайды 220...240 ° С температурада 10 ... 12 мин. пісіреді,

Дайын өнім салқындатылады; қамыр мен фарш арасындағы бос орынға жартылай мұздатылған желе, сорпадан дайындалған желатинді қосу арқылы құяды. Қамырдағы паштет арнайы формаларда дайындалуы мүмкін. Порцияда 30.100 г-нан босатылады.

Ет паштетін үй және жабайы құс етінен осылай дайындайды.

КӨЖЕ ДАЙЫНДАУ

Көжелерді сорпада дайындайды(сүйек, ет-сүйек, балық, құс еті), сондай-ақ саңырауқұлақ, көкөніс, қайнатылған жеміс-жидекті сүтте, кваста, сүтті-қышқыл тағамдар (айран, йогурт) бойынша дайындалады.

Көжелердің құрамына картоп, көкөніс, жарма, бұршақ, макарон өнімдері және т.б. кіреді.

Көже үш топқа бөлінеді - ыстық, суық және тәтті. Тәтті көжелерді ыстық әрі суық күйінде беруге болады.

2.1. ЫСТЫҚ КӨЖЕЛЕР

2.1.1 Ыстық көжелерді дайындаудың жалпы ережелері

Ыстық көжелер тобына қатықты, сүтпен, пюре тәрізді және мөлдір көже кіреді.

Көже рецептері 1000 граммды құрайтын болады. Босатылатын көженің нормасы тұтынушылардың талабына байланысты 500, 400, 300, 250 грамм болуы мүмкін.

Алдыңғы рецептурадағыдай көжені ет, балық және басқа да өнімдермен дайындалуы мүмкін, 2,1 рецептурадағыдай 1 порцияға 500 гр салмақта өнім салынады.

Көжелердің шығымы салынған өнімге сәйкес салмағына қарай артады.

Төменде көжелерді дұрыс дайындау үшін ережелер көрсетілген.

1. Негізгі көкөністердің қоспа мөлшері (картоп, орамжапырақ, қызылша және т.б.) рецепттерде көрсетілген, салынғана көкөністердің жалпы салмағы сақталу шарты 10 ... 15% (ұлғайту не азайту) аспауы мүмкін.

Кесте 2.1. Көже порциясына қосылатын азық мөлшері

Азық-түлік	Өнім салмағысы, г		
	жалып	таза	дайыны
Ет өнімдері:			
сиыр еті (сиыр еті, сиыр етінің астыңғы бөлігі, кеудеше, жиек қолдау)	54	40	25
тұзды қақталған шошқа еті(сүйекпен)	30	30	25
бұзау еті (кеудеше)	59	39	25
қой еті (сиыр еті, кеудеше)	55	39	25
шошқа еті (сиыр еті, мойын, кеудеше)	49	42	25
	—	47	35
жентектелген етті ет түйіршіктері құс не жабайы құс:			
тауықтар	52	36	25
балапан	46	32	25
каз	52	34	25
үйрек	53	34	25
үндік	46	34	25
өңделген сорпалық тауық	—	63	50
Балық*:	55	30	25
бекіре** (шеміршексіз терісімен шарпылған үзбе)	56	31	25
көксерке (омыртқа сүйегі және терісімен сүбе)			
жайын (мұхиттықтан басқасы) (терісіз және сүйексіз сүбе)	67	30	25
нәлім балық*** (омыртқа сүйегі және терісімен сүбе)	56	43	35
алабұға*** теңіздік (омыртқа сүйегі және терісімен сүбе)	60	44	35
Тынық мұхит хекі(омыртқа сүйегі және терісімен сүбе)	86	43	35
құныс балық (омыртқа сүйегі және терісімен сүбе)	49	30	25

* Көжені дайындау үшін басқа балық өнімдерін де пайдалануға болады, қайнаған не буланған балықтардан жасалған тағамдарда пайдаланылады.

** Салым мөлшері басты балықпен сәйкесінше берілген.

*** Салым мөлшері бассыз балықпен сәйкесінше ұшасы ақтармаланған.

Рецептураға аз мөлшердегі көкөністер болмаған жағдайда мысалы, шалқан, тарна, балдыркөк, ботташық және т.б., олар рецептке енген өзге сәйкес келетін көкөністермен алмастырылуы мүмкін.

1. Кейбір өнімдерді басқаларға ауыстыру нормативтік құжаттарға сәйкес жүзеге асырылуы тиіс.

2. Тұз бен дәмдеуіш мөлшері рецептурада көрсетілмеген, алайда оларды сорпалар тобына қатықты, сүтпен, пюре тәрізді және мөлдір сорпаның барлық түріне мындай мөлшерде (г) енгізген жөн. Түйір қара бұрыш 0,1, лавр жапырағы - 0,04 және б... 10 сүтті көжеге тұз салу мөлшері 1л сорпаға пюре тәрізді 6.10. Дәмдеуіштер мен тұзды көже қайнағанға дейін 5.10 минут бұрын салады.

3. Рецептурада көрсетілмеген аскөктер (ақжелкен, аскөк, балдыркөк) көженің дәмділігін арттыру үшін, (қатықты, сүтпен, пюре тәрізді көжелерден басқа) 1 порцияда 2,3 г таза мөлшерінде майда туралған көкөністер салынады.

4. Ыстық көже температурасы 75.80 °С болуы керек.

Көжеге сорпаны ас сүйектерінен, сонымен бірге құс сүйегі мен ет өнімдері құс, балық және ас сүйектер мен құстардың қалдықтарын қосалқы пісіріңіз.

Сорпаны қоюландырып дайындауға да болады.

Ас сүйектер шығымы 1 кг сүйек еттен немесе балық қалдықтары 1 л ет сорпасы қорын құрайтынды концентрлі (қою) ет сорпасы деп атайды. Концентратталған сорпалар бір бөлікке шикізатты төсеу нормасына сәйкес талап етілетін көлемге бөлінеді. Мысалға, 100 г мөлшерінде сүйекке, 100 г ет концентрацияланған сорпаны алу керек.

СҮЙЕКТІ СОРПА РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 81. Сүйекті сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тамаққа арналған сүйектер *	250	250
Сәбіз	10	8
Ақжелкен (тамыр)	7	5
Басты пияз	10	8
Су	1 250	1 250
Шығымы	—	1 000

* Азық-түлік сүйектері мыналардан тұрады: сиыр еті - құбырлы сүйектердің, омыртқалы және сүйектердің біріктірілген бастары; шошқа еті мен қойлар - омыртқа, кеуде қуысы, жамбас, құбырлы және қанты сүйектер. Сиыр етінің қабырғалы және сиыр еті сүйектерін сорпа дайындауға пайдаланбайды; Омыртқалы сүйектер тұздық жасау үшін пайдаланылады.

Сорпаны дайындау үшін азық-түлік сүйектерін қоректік заттарды толығымен қалпына келтіру үшін бөлшектейді. Омыртқа және жалпақ сүйектер 5...6 см өлшеммен көлденең кесіледі, түтікшелі сүйектің буын бастары бірнеше бөлікке бөлінеді, түтіктерді бүтін қалдырады.

Жас сиырдың сүйектерін, сондай-ақ шошқа сүйектерін қуыру шкафта дәмі мен көрінісін жақсарту үшін аз қуырады. Дайындалған сүйектерге суық су құйылады және әлсіз қайнатады. Пісіру процесінде сорпаның бетіндегі көбік пен май алынып тасталады. Сиыр еті сүйегін қайнату ұзақтығы - 3,5.4 сағат, шошқа мен қойдікі ұзақтығы - 2.3 сағ артық болмайды.

Ұзақ уақыт қайнау сорпаның дәмі мен хош иісті қасиеттерін нашарлатады. Пісіру аяқталғанға дейін 30.40 мин., сорпаға ақжелкен (тамыры), пияз және сәбіз, тұз қосылады.

Сәбіз және пиязды (ірі тамыры бірнеше бөлікке бойлық кесуге тиіс), жартыға бөліп, кесілген жағын таза, құрғақ шойын табаға туралған жағын төмен қойып, майсыз қыртысы ашық-қоңыр түске енгенге дейін қуырады. Сондай-ақ ақжелкен, сельдерей, аскөк, аршылған сәбіз, пияз сабақтарын, ақ тамырларды сорпаға салуға болады. Дайын сорпа сүзіледі.

Ет-сүйек сорпасы сүйек сорпасы сияқты дайындалады.

Пісіру аяқталғанға дейін 2,3 сағат бұрын салмағы 1,5,2 кг болатын ет бөліктерін салыңыз. Бұл сорпа ғана емес, сонымен бірге еттің дәмдік сапасын арттырады. Сонымен қатар сорпа едәуір мөлдір болады.

Құстардың сорпасына ұсақтап шабылған сүйек, құстардың қалдықтары (жүрек, асқазан, мойын, бас, аяқ, қанаттары, мойын терісі), құстық бүтіндей етіне суық су құйып тез қайнатады, содан кейін пісіру 1,2 сағат бойы әлсіз отта дайын болғанша қайнатады.

Пісіру барысында көбік пен май алынып тасталады. Сорпаның күйіне 30.40 мин. дейін № 81- рецепт бойынша оған аскөк (тамыр), сәбіз және пияз қосылады. Сорпа сүзіледі.

Сүйектердің бір мезгілде пайдалана отырып, қосалқы және бүкіл бөліктері бірінші сүйегі мен қосалқы пісірілген және (олардың пісіру шарттарына сәйкес) кейінірек орналастырылады.

Балық сорпасы үшін жаңа піскен және мұздатылған балықты өңдеу арқылы алынған тамақ қалдықтары қолданылады.

Азық-түлік қалдықтарына бастарды, сүйектерді, тері, жүзу қанаттарды жатқызамыз. Бастардан алдын ала грифтерді, ал үлкен бастарынан - көзді алып тастаңыз. Ірі бастар мен омыртқа сүйектері бөліктерге бөлінеді.

Салқын сумен дайындалған азық-түлік қалдықтары, қайнағанға дейін көбік бетіндегі құрылған жойылған ақжелкен (түбір) қосылған және пияз 81 № рецептке ж/е 40 ... 50 мин әлсіз отта қайнатады. Дайын сорпа сүзіледі.

Бекіре тұқымдас балықтың сорпасын қайнату алдында 1 сағат бұрын басын алады, етінен ажыратады, шеміршегін 1...1,5 сағат бойы жұмсарғанша пісіреді. Дайын сорпаны сүзеді. Піскен ет пен шеміршегін турайды, аздап сорпа құяды, дайын болғанша қайнатып, дайын асты ұсынады.

Балық сорпасын қайнатқанда тамақ қалдықтарынан басқа, алғашқы бірінші ас берілер кездегі балық пайдаланылады.

Қолданылатын өнімге байланысты қатықты сорпалар борщты, щи, тұздықты көже, картошка мен көже, жармамен, ірі бұршақты, макарон бұйымдары, тұзды көжеге бөлінеді.

Қатықты көжені қайнатуға, оның технологиясы мен дайындау әдісіне сәйкес азық-түлікті дайындайды.

Дайын көжені мармитте сақтау 3 сағаттан аспау керек.

Борщтар

Қолданылатын өнімдердің құрамы, дайындау әдісі және тиісінше өз дәмінің ерекшелігі, борщ түрінің әртүрлілігі осыған тікелей қатысты.

Борщтың ерекшелігін айқындайтын негізгі өнімдер - қызылша және томат пюресі. Сәбіз, пияз, ақжелкен, көкжиектер барлық борщқа салынады.

Қырыққабатты ұзын таяқша немесе квадраттық пішінге турайды, басқа да көкөністерді турау пішіні қырыққабат түріне сәйкес келуі керек. Ашытылған қырыққабатты алдын ала бұқтырады. Ол үшін оны іріктейді, ірі бөліктерін майдалайды, сатейникке салып, май қосады (салмағы 10.15% қырыққабат) 1,5-2 сағат бұқтырып әлсін-әлсін араластырады.

Борщтың түсі қып-қызыл, дәмі - қышқыл-тәтті болуы керек.

Борщқа арналған қызылша екі жолмен дайындалады.

1-әдіс. (15...20% массы қызылша) ұзын таяқша немесе тілімдеп турайды, томат пюреcін қосып, қалың қабырғалы жабық ыдыста бұқтырады, сірке суы, май, су, аздап сорпа қосады.

Сірке сусыз бұқтырылған қызылша тез дайындалады, бірақ түсі онады, сондықтан оны дайындау уақытын қысқарту мен түсін сақтау үшін, бұқтырудан 10 мин бұрын сірке суы мен томат пюреcін қосады.

Бұқтыру кезінде қыздыру қарқынын қадағалау керек. Сұйықтықты қайнағаннан кейін отты азайтады, өйткені қатты қайнаудан сірке суы ұшып кетеді.

2-әдіс. Дайындау кезінде аршылған қызылшаны сірке суымен қайнатады, ал тазартылмағанын сірке сусыз қайнатады. Піскен қызылшаны таяқша және тілімдеп турап, пассерленген көкөністер және томаттық пюремен бір уақытта борщқа салады.

Екінші әдіс бойынша, қызылшамен дайындалған борщ, қарапайым: одан басқа, борщтың түсі қанық болады, дәмі нәзік. Бұл тәсіл борщты картоппен қайнатуға ұсынылған.

Егер борщты кароппен дайындағанда, картопты қазанға қызылшадан бұрын салады, өйткені оны бұқтырылған қызылшамен бір мезгілде бірге не одан соң салсан ол ұзақ уақыт піспейді.

Қызыл түсті борщты қызылша тұнбасымен жасауға болады. Ол үшін оны дайындау үшін үккіде үгілген не жұқа тілімдеп кесілген мейлінше ашық түсті қызылша пайдаланылады.

Дайындалған қызылшаны қазанға не кострюлге салып, үстінен ыстық сорпа не су (1 кг қызылшаға 2 л сорпа) сірке суын қосады, қайнатады, сүзіп алып пештің шетіне 20.30 мин тұндырады. Борщты қаймақпен ұсынады.

Борщқа бұршақ (№ 201 рецепт) — порциясына 100.150 г не 1 порцияға 2 дана ватрушке (№ 519 рецепт).

БОРЩ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 82. Борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	200	160
Балғын қырыққабат не ашытылған	150	120
Сәбіз	171	120
	50	40

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Басты пияз	48	40
Томат пюресі	30	30
Асхана майы	20	20
Қант	10	10
Сірке суы 3%-дық	16	16
Сопа (не су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға ұсақталған қырыққабат салып, 10...15 минут пісіріңіз. Содан кейін бұқтырылған қызылша, пассерленген көкөністі салып піскенше қайнатады. Пісіру алдында 5.10 минут ішінде тұз, қант, дәмдеуіштер қосады. Тұздалған қырыққабатты қызылшамен бірге бұқтырылған күйде салады. Борщты пассерленген ұнмен, сұйылтылған сорпаны немесе су қатуға болады (1000 г- борщқа 10 грамм ұн).

Рецепт № 83. Қырыққабат және картоппен борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	200	160
Балғын қырыққабат не ашытылған	150	120
Сәбіз	171	120
Ақжелкен (тамыр)	50	40
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Басты пияз	48	40
Томат поресі	30	30
Асхана майы	20	20
Қант	10	10
Сірке суы 3%-дық	16	16
Сорпа (және су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға ұсақталған жаңа қырыққабатты салып қайнатады, содан кейін картоп кесегін шағын текшелерге бөліп, 10 минут пісіреді. Пассерленген көкөніс, бұқтырылған не қайнаған қызылшаны дайын болғанша 10. 15 минут қайнатады, Піскенге 5...10 минут қалғанда тұз, қант, дәмдеуіштер қосады. Тұздалған қырыққабатты пайдалану кезінде бұқтырылған түрде борщқа қызылша салады. Борщты сорпа не сумен араластырып, пассерленген ұнмен қатықтауға болады. (10 г борщқа 1000 г ұн).

Рецепт № 84. Сарымсақ және саңырауқұлақпен борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қараөрік	40	60*
Ақ кептірілген саңырауқұлақ	6	6
Қайнаған сарымсақ	—	12
Сорпа (не су)	750	750
Қалған өнімдер, № 82 рецептегідей (сорпа және судан басқасы)		
Шығымы	—	1 000

* Піскен қараөрік салмағы.

Дайындау әдісі. Борщты №82рецепт бойынша дайындайды. Кептірілген саңырауқұлақтарға су құйып, 10.15 мин қалдырып, одан соң бірнеше рет жуып, суды өзгертеді. Мұқият жуылған кептірілген саңырауқұлақтарға суық су құйып (1 кг саңырауқұлақ үшін 7 литр су), 3-4 сағат бойы қалдырады, содан кейін сол суда піскенге дейін қайнатылады. Алынған қайнатпаны сүзеді, саңырауқұлақтарды жуады, тілімшелеп турайды және борщ сорпасына 10,15 минут піскенге дейін қосады.

Өзірленген қара өрікті дайын болғанға дейін бөлек қайнатады, қайнатпа борщқа қосылады. Пісірілген жемістер борщқа таратар кезде қосылады.

Рецепт № 85. «Московский» борщы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Негізгісі</i>		
Ысталған сүйек	50	50
Сары май	16	16
Қалған өнімдер, № 82 рецептегідей		
Шығымы	—	1 000

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Ет пен ет өнімдерінің жиынтығы 500 гр</i>		
Сыыр еті (сыыр еті, сыыр етінің астыңғы бөлігі, кеудеше, жиек)	33	24
Сүйегі және терісімен ысталып піскен тауық сан еті:	20	15
Тамбов, Воронеж		
Жіңішке шұжықтар	15,5	15
Дайын ет	—	15
Дайын тауық сан еті	—	15
Дайын жіңішке шұжық	—	15
Дайын жиынтық	—	45

Дайындау әдісі. Сорпаға ысталған өнімдердің сүйектерін қосып қайнатады. Барлық көкөністер тілшелеп, қызылшаны бұқтырады, сәбіз бен пияз пассерленеді. Қалған жағдайда, №82 рецепті бойынша балғын қырыққабатпен борщ дайындалады.

Қайнатылған ет, сүрленген шошқа еті, тауық сан еті, шұжықтар, порциясына 1 кесектен салынып, сорпа құйылады, піскенше қайнатылады, 3...5 мин кейін борщ таратылады.

Рецепт № 86. Борщ «Флотский»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Негізгісі</i>		
Асхана майы	16	16
Қалған өнімдер, (майдан басқасы) № 82 рецептегідей		
Шығымы	—	1 000
<i>Порцияға 500 г ысталған</i>		
Сүрленген тұзды шошқа еті (сүйегімен) не:	30	25*
ысталған төс (сүйексіз терісімен)	29	25*
ысталған корейка (сүйексіз терісімен)	28	25*

* Ысталып пісірілген түрдегі салмағы.

Дайындау әдісі. № 83-рецептегідей борщ дайындалады. Сорпаға ысталған өнімдерді қосып пісіреді. Көкөністер бөлшектейді, қырыққабат – шашкамен, картопты– текшелеп турады.

Пісірілген ысталған өнімдерді 1 порцияға 1-2 түйірден салып, таратады. Ысталған өнімдерді қабықсыз, бұл жағдайда жалпы салмақтың салу мөлшері сәйкесінше ұлғаяды.

Рецепт № 87. Үрме бұршақ (үрме бұршақ), картоп қосылған борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
қызылша	200	160
картоп	133	100
үрме бұршақ	40	40
сәбіз	50	40
ақжелкен (тамыр)	13	10
басты пияз	48	40
томат пюреі	30	30
асханалық май	20	20
сарымсақ	4	3
қант	6	6
сірке су 3%-дық	16	16
сорпа (не су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнап жатқан сорпаға не суға текшелеп туралған картопты салып, 10-15 минут пісіріп, содан кейін бұқтырылған қызылша, пассерленген көкөністерді қосып, тамақ дайындау болғанға дейін 5,10 минут бұрын, алдын ала пісірілген бұршақтарды салып, қант, дәмдеуіштер, тұздық, сарымсақ қосып, дайындайды.

Рецепт № 88. «Сибирский» борщы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Основные</i>		
Қызылша	200	160
балғын қырыққабат не ашытылған	100	80
	86	60
картоп	53	40
Үрме бұршақ	40	40
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Томат пюреі	30	30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асханалық май	16	16
Сарымсақ	5	4
Қант	10	10
Сірке су 3%-дық	6	6
Сорпа (несу)	800	800
Шығымы	—	1000
Дайын етті жентектелген ет түйіршігі порциясына 500 г	—	35

Дайындау әдісі. Борщқа картопты қосып, жалпы ережелерге сәйкес дайындайды.

Сорпаға жентектелген ет түйіршітері (фрикадельки) бөлек береді, таратар кезде борщқа салады. 1 порцияға 20-30г-нан піскен тауық сан егін қосып борщты таратады. Бұл жағдайда жентектелген ет түйіршітері салмағы 50% -ға азаяды. Сарымсақ қосылған тұзды, дәмдеуіштермен бірге енгізеді.

Рецепт № 89. Борщқа етті жентектелген ет түйіршігі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сиыр етінен	1549	1 140
қой етінен	1549	1 140
шошқа етінен	1 338	1 140
Басты пияз	119	100
Су	100	100
Жұмыртқа	2 д.	80
Жартылай дайын фабрикат	—	1 340
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ет ет тартқыштан 2-3 қайтара өткізіліп, шикі, майдалап туралған пияз, шикі жұмыртқа, су, түйілген қара бұрыш, тұзбен жақсылап араластырыңыз. Салмағы 8.10 грамм дөңгелек шарлар сорпаға дайын болғанға дейін қосылады.

Сорпадағы жентектелген ет түйіршіктерін (фрикаделька) мармитке сақтаңыз.

Рецепт № 90. Көк борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	151	118*
Картоп	267	200
Басты пияз	24	20
көк	38	30
Қымыздық	184	140
Саумалдық	189	140
Бидай ұн	6	6
Асханалық май	20	20
Қант	6	6
Сірке су 3%-дық	10	10
Жұмыртқа	½ д.	20
Сорпа (не су)	600	600
Шығымы	—	1 000

*Тазартылған қайнатылған қызылша салмағы

Дайындау әдісі. Қымыздық пен саумалдықты сорпада немесе суда жеке-жеке салып, сүртіледі немесе майдалап тұрайды. Бұршақ алдын ала пісірілген. Қайнаған сорпада немесе суда картоп пен дәмді көкөністер дайын болғанға дейін дайындалады. Борщте пісіру аяқталғанға дейін 5...10 минут уақытқа ұн, сұйытылған сорпаны немесе суды ұнтақталған қымыздық, саумалдық, бұршақ, қызылша, тұз және қант қосыңыз. Көжені таратар алдында жұмыртқа салынады.

Жұмыртқа салу мөлшері бір порцияға 1/2 данаға дейін көбейтілуі мүмкін.

Рецепт № 91. «Украин» борщы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	150	120
Балғын қырыққабат	100	80
Картоп	213	160
Сәбіз	50	40
Ақжелкен (тамыр)	21	16
Басты пияз	36	30
Сарымсақ	4	3
Томат поресі	30	30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұн	6	6
Шпик	10,4	10
Асханалық май (не еріген малдың майы)	20	20
Қант	10	10
Сірке су 3%-дық	10	10
Тәтті бұрыш	27	20
Сорпа	700	700
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қызылшаны тілшелейді, сірке суын, қант, томат пюресін, аз мөлшердесорпа қосып, дайын болғанша бұқтырады. Сәбіз шырынымен және жарты сақина тәріздес туралған пиязды маймен пассерлейді.

Қайнаған сорпаға ұсақтап туралған картопты салады, қайнатады, шырынға қырыққабат қосып 10...15 минут қайнатып, бұқтырылған қызылша мен пассерленеген көкөніс қосады.

Дайын болғанға дейін 5 минут 10 минут ішінде пассерленген ұн, сорпа немесе сумен араласқан тәтті бұрыш, тұз, дәмдеуіштер қосады.

Дайын борщты таратар алдында қақталған шошқа ж/е үгітілген сарымсақ қосады.

Борщты сиыр еті немесе шошқа етінен ұсынады. Сарымсақты томпақ бөлішкені (пампушка) бөлек ұсынуға болады.

Рецепт № 92. «Украин»борщына сарымсақты томпақ нан

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қамырға арналған бидай ұн		
Су	80	80
Қант	35	35
Ашытқы	5	5
Көкөніс майы	2,5	2,5
Жұмыртқа (жағу үшін)	2	2
	‘/20д.	2

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жартылай дайын фабрикат	—	120
Дайын өнім	—	100
<i>Тұздыққа</i>		
Сарымсақ	3	2
Көкөніс майы	5	5
Тұз	1	1
Су	25	25
Дайын тұздық	—	30
Шығымы	—	100/30

Дайындау әдісі. Ашыған қамырдан 30 г салмақта дөңгелекше шарларды жасап, оларды майланған қаңылтыр табаға салып, толықсытады (емлені тексеру). Содан кейін өнімдерге жұмыртқа жағып, 7...8 минут пісіреді.

Томпақ бөлішкеге (пампушка) тұздық құяды. Оны дайындау үшін, тұзды сарымсақ пен өсімдік майын, қайнаған сумен араластырып, бетіне жағады.

Щи

Щиді балауса, ашытылған және савойлық ақ қырыққабаттан, қырыққабат өскінінен, балғын қалақайдан, қымыздық, саумалдықтан жасайды. Оларды вегетариандық, саңырауқұлақпен, сонымен бірге сүйекті сорпада етпен және түрлі ет өнімдерімен, қаз-үйрек, сүрленген шошқа етінен дайындайды. Балғын қырыққабаттан жасалған шидің дәмі – тәттілеу, пассерленген көкөністердің иісімен, ашытылған қырыққабаттан – өткір қышқылсыз болады.

Балғын қырыққабаттан дайындалған щиді бүкпелер, ватрушка не бүрме нанмен ұсынады; ашытылған қырыққабаттан жасалған щиге – қарақұмық ботқасы, жарма не ватрушка себеді.

Щиді қаймақ пен өсімдік көгін сеуіп ұсынады.

ЩИ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт №93. Балғын қырыққабат пен картоптан щи

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат	250	200
Картоп	160	120
Сәбіз	50	40
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Басты пияз	48	40
Асханалық май	20	20
Сорпа (немесе су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қырыққабатты шашка тәрізді турайды, ал картопты - баданалайды.

Қайнаған сорпаға не суға, қырыққабатты салып, қайнатады, содан кейін картоп, пассерленген сәбіз, пияз салып дайын болғанша қайнатады. Дайын болуына 5...10 минут қалғанда пассерленген қызанақ пюресі (1000 г сорпаға 10 г), пассерленген ұн, сүзілген сорпа не су қосады. Щиге дәмдеуіштермен бір уақытта сарымсақты ұсақтап (1000 г щиге 2 г), тұз салады. Щиді дайындау кезінде картоптан кейін ерте піскен қырыққабат салынады.

Рецепт № 94. Жасыл щи

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қымыздық не	395	300
Қымыздық және саумалдық	132	100
Картоп	270	200
Басты пияз	133	100
Бидай ұн	48	40
Асханалық маргарин	20	20
Жұмыртқа	24	24
Сорпа (не су)	½ д.	20
	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қымыздық (қымыздық) өз шырынында салады, саумалдық (саумалдық) көп мөлшерлі суда қайнатылады, содан кейін бәрін езеді. Қайнаған сорпаға не суға картопты салып, қайнатады, содан кейін пассерленген пияз, саумалдық пен қымыздық пюресі қосып, тағы 15 минут қайнатады. Дайын болғанға дейін 5...10 минуттың ішінде щиді пассерленген ұн, сұйытылған сорпа не су қатады, тұз, дәмдеуіштер қосады.

Саумалдықтың жартысы мен қымыздықты езбей-ақ, турап салады. Пісірілген жұмыртқа мен қаймақты таратарда салады. 1 порцияға жұмыртқа мөлшері V2 данаға дейін көбейтілуі мүмкін.

Көк щиді консервлеленген қымыздықтан, саумалдықтан не саумалдық пен қымыздық қоспасынан дайындауға болады.

Аскөк үкпесінен жасалған щидің түсі, біртекті пюре тәрізді салмағы, үгілмеген аскөктің, ұсақ туралып, көкөкністер – ұсақ текшелеп кесіледі. Қаймақ қосылып араласқаннан кейін, щидің түсі көк не зәйтін түстес ақ реңді береді.

Рецепт № 95. Ашытылған қырыққабаттан щи

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат ашытылған	357	250
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Томат пюресі	10	10
Бидай ұн	6	6
Асханалық май	20	20
Сорпа (немесе су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған ашыған қырыққабатты томат пюресін қосып бұқтырады. Сәбіз бен пиязды тілімдеп, пассерлейді және дайын болғанға 10,15 минут қалғанда қырыққабат қосып бұқтырады. Қайнаған сорпаға не суға, көкөніспен бұқтырылған қырыққабат салады 25.30 минут қайнатады, пассерленген ұн, сұйылтылған сорпа не су қатады, тұзды, дәмдеуіштер салып, дайын болғанша пісіреді. Щиге(1000 щи-ге 6 г) кант және сарымсақпен, үгітілген тұз (2 г 1000 мг шикі) қатуға болады.

Щиді томат пюресіз де дайындайды.

Рецепт № 96. Щи тәулікті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ысталған өнімдердің сүйектері	50	50
Қырыққабат ашытылған	357	250
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Томат пюресі	10	10
Асханалық май	28	28
Бидай ұн	6	6
Сарымсақ	48	38
Сорпа (не су)	850	850
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ашыған қырыққабатты ұсақтап кесіп, қызанақ пюресі мен ысталған сүйектерді қосып 3-4 сағат бойы бұқтырады. Сәбіз бен пиязды ұсақ текшелеп турайды, пассерлейді.

Қайнаған сорпаға не суға бұқтырылған қырыққабатты салып, пастерленген көкөністерді дайын болғанша пісіріңіз. Дайын болуға 5.10 минут қалғанға дейін пассерленген ұн, сұйылтылған сорпа не су, тұзды, дәмдеуіштер қосады. Дайын щиге сарымсақ, майдаланған тұз қосады.

Щиді ет не басқа да ет өнімдерімен пісіруге болады.

Рецепт № 97. Ашытылған қырыққабатпен картоптан щи

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат ашытылған	286	200
Картоп	133	100
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Томат пюресі	10	10
Асханалық май	20	20
Сорпа (не су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға картоп салады, қайнатып жартылай пісіреді. Содан кейін қырыққабат, бұқтырылған томат пюресін қосып, дайын болғанша 15-20 минут дейін қайнатады, щи дайын болғанша пассерленген көкөністер қосып дайындайды. Щиді томат пюресін қоспай дайындауға болады.

Дайын щиді сарымсақ, ұнтақталған тұзбен қатықтайды.

Рецепт № 98. Оралша щи (жармамен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма («Геркулес» сұлы қауызы, тары, інжу арпа күріш емес)	20	20
Томат пюресі	50	50
Өнімнің қалған бөлігі, № 97 рецептіде көрсетілгендей, томат пюресі жағдайында картоптан басқа Сорпа (немесе су)	850	850
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға дайын жарманы салады, қайнатады, бұқтырылған қырыққабат салады; 15.20 мин қайнағаннан кейін пассерленген көкөністерді қосып, щиді дайын болғанша қайнатады.

Тұздықты көже

Тұздықты көженің міндетті компоненті - тұздалған қияр. Тұздықты көже вегетариандық жасалған; сорпаға: сүйек, ет-сүйек, балық, құс еті; пісірілген саңырауқұлақ салынады. Бүйрекпен не етпен, не тауықпен немесе тауықтың өкпе бауырымен беріледі.

Тұздықты көженің барлық түрлерінде көкөністерді турағанда өз пішіндерін сақтау керек, олардың әрқайсысы өздерінің түсінде болуы керек. Тұздықты көженің бетіндегі майдың түсі қызғылт не сары түсті болуы мүмкін, тұздықты көже түссіз болуы да мүмкін. Сорпа қаймақ пенльезонмен түссіз не ақ болып шығады. Қияр зәйтүн түстес не қою-жасыл түсті болуы керек, қабықсыз және ірі тұқыммен, өткір дәмді, иіспен болуы қажет.

Егер тұздықты көженің дәмі өткір болмаса, дайын болғанға 5.10 минут қалғанда алдын ала сүзіліп қайнатылған қияр тұздығын қосуға болады.

Тұздықты көженің ет қосылған сорпасын сүзбелі ватрушкамен (№519рецепт), ал балық қосылғанын расстегаимен (№ 521 рецепт) беруге болады.

Тұздықты көжелер (балық өнімдері бар тұздықты көжелерден басқасын) қаймақпен береді. Тұздықты көжеге таратар алдында өсімдігі көгі, ақжелкен не аскөк себеді.

ТҰЗДЫҚТЫ КӨЖЕ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 99. Тұздықты көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	400	300
Басты пияз	48	40
Тұзды қияр	67	60
Асханалық маргарин	20	20
Сорпа (не су)	750	750
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға сәбізді салып, қайнатады, пассерлеген сәбіз, пиязды қосады, ал 5...20 минуттан кейін бөктірілген қияр салады. Тұз, дәмдеуіштер салып дайын болғанша 5...10 минут бойы қайнатады.

Рецепт № 100. Үй тұздықты көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат балғын	100	80
Картоп	400	300
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Тұзды қияр	67	60
Асханалық маргарин	20	20
Сорпа (не су)	700	700
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға ұсақталған қырыққабат салып, қайнатады, картоп салады, суда қайнатады, кесектеліп туралған, картоп салып, содан кейін 5.7 минуттан кейін, пассерлеген көкөністер мен бөктірілген қияр салады. Дайын болғанға 5...10 минут қалғанда тұз, дәмдеуіштер қосады.

Рецепт № 101. «Ленинград» тұздықты көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	400	300
Жарма (інжу арпа, бидай емес, күріш, сұлы)	20	20
Сәбіз	50	40
Басты пияз	24	20
Тұзды қияр	67	60
Асханалық маргарин	20	20
Сорпа (не су)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға дайындалған жарманы салып және жәй түрде тұздықты көжені қайнатады.

Рецепт № 102. «Московский» тұздықты көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақжелкен (тамыр)	120	90
Пастернак (тамыр)	80	60
Сельдерей (тамыр)	44	30
Басты пияз	48	40
Пияз-порей	53	40
Қымыздық	53	40
Саумалдық не салат	54	40
Тұзды қияр	56	40
Сары май	67	60
Кілегейнесүт	20	20
Жұмыртқа	150	150
Сорпа (не су)	½ д.	20
	700	700
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тұздықты көжені тауық не тауық көжелік өнімдерімен не сиыр бүйрегінен дайындайды. Қайнаған сорпаға не суға, пассерленген ақ тамырлар мен таяқшалап туралған пияз, бөктірілген қияр қосып 5...10 минут ішінде қайнатады.

Содан кейін бөліктеліп туралған саумалдық жапырақтарын, қымыздық не салат, дәмдеуіштер, тұз қосып дайын болғанша қайнатады.

Кілегей не сүттен және жұмыртқалардан лезон дайындайды, шикі жұмыртқаның сарыуызын араластырады, біртіндеп 70.60 °С температурада қайнаған, суытылған кілегей немесе сүт қосады. Қоспаны әлсіз жылытылған сулы ваннаға қойып қоюланғанша пісіреді, қайнауға жеткізбей, содан кейін сүзгіден өткізеді.

Тұздықты көжені таратар алдында порциясына піскен тауық етін салады, не туралған сиыр бүйректерін, жұмыртқа сүт қоспасын қосады. Екі сүзбелі ватрушканы жеке береді. (№ 511 рецепті). Тұздықты көжені жаппай дайындау кезінде оны таратар алдында лезонмен қатықтауға болады. Тұздықты көжені қымыздықсыз, саумалдықсыз дайындауға болады.

Көкөніс, жарма, бұршақ және макарон өнімдерінен картоп көжелері

Картоп пен көкөністерден бірінші тамақтың әртүрлі ассортиментін дайындауға болады. Бұл сорпалар дәмді дақылдар, макарон өнімдері мен бұршақтармен дайындалуы мүмкін.

Картоп көкөніс сорпаларын вегетариандық және сорпаларда дайындауға болады. Олар сиыр еті, қой еті, шошқа, құс еті, түшрапа, консервіленген ет және басқа да ет өнімдері, сондай-ақ балық, саңырауқұлақ және теңіз өнімдері арқылы дайындалады.

Қөжедегі көкөністер езілмеуі және қатты піспеуі керек; картоптың бір бөлігі ішінара езілсе де болады. Май сары немесе түссіз. Дәмі мен иісі - картоп және пастерленген көкөністер.

Макарон өнімдері көжесіне макарон, түтік кеспе, вермишель (жіңішке кеспе), (құлақша, ұлуқабық, алфавит, жұлдызша және т.б.), өнеркәсіптік немесе тұрмыстық кеспе қолданылады. Көкөністер макаронның пішініне қарай кесіледі. Макарон өнімдері өздерінің пішінін сақтауы керек. Май - қызғылт сары немесе сары. Дәмі мен иісі - макарон өнімдеріне және көкөністерге тән, пастерленген көкөністердің хош иісі бар.

Бұршақ қосылған көжені шошқа еті, ысталған сүбе, төс және ысталған шұжықпен пісіру ұсынылады. Картоп пен көкөністер текшелерге бөлінеді.

Көжеге аскөк себіңіз. Картоп және көкөніс көжелеріне бүкпелер беріледі.

КАРТОП КӨЖЕЛЕРІНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 103. Картоп көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	600	450
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май (не жануар ерітілген асханалық)	10	10
Сорпа (немесе су)	700	700
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға картопты салып, қайнатады, пассерленген сәбіз, пиязды қосып, дайын болғанша қайнатады. Піскенге дейін 5...10 минуттай қалғанда дәмдеуіштер мен тұз салынады.

Бұл көже балық және балық өнімдерімен жақсы дайындалады. Көжені дайындауға Саңырауқұлақты сорпа жасау үшін, пісірілген піскен саңырауқұлақтар майдалап турап не тілшелеп, аздап қуырады пассерленген көкөністермен бірге көжеге салады.

Рецепт № 104. Крестьян көжесі жармамен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қырыққабат	150	120
Картоп	133	100
Жарма: перловка, күріш, сұлы, ячневая, бидайне	40	40
тары, «Геркулес» сұлы ұлпасы	20	20
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханадық жануар майы ерітілген (не сары май)	20	20
Сорпа (несу):		
тарыға, «Геркулес» сұлы ұлпасы	800	800
қалған жарма	850	850
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Перловка жармасы, арпа, сұлы не бидай ұнын алдымен жылы сумен шайып, содан кейін ыстық сумен жуып, қайнаған суға (1 кг-ға 3 литр) салып, жартылай дайын болғанша қайнатады; суын төгеді. Қайнаған көжеге не суға дайын жарманы салады, балауса ақ қырыққабатты, картопты текшелеп кесіп, дайын болғанша қайнатады. Дайын болғанға 10...15 минут қалғанда, пассерленген көкөністерді салады. Күріш жармасымен тары көкөніспен бірге салынады. «Геркулес» сұлы ұлпасын көже дайын болғанға 15.20 минут қалғанда салынады. Көже қаймақпен беріледі.

Рецепт № 105. Картопты көже жармамен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	400	300
перловка, сұлы, бидайжарма не:	40	40
күріш, тары, «Геркулес» сұлы ұлпасы	20	20
ұнтақ жарма	30	30
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май	10	10
Сорпа (не су):		
Тары жармасы үшін, сұлы, перловка	700	700
қалған жарма	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Пиязды ұсақтап турайды, сәбізді майда текшелейді, пассерлейді. Картопты текшелеп кеседі.

Қайнаған сорпаға не суға дайындалған жарма, картоп, пассерленген көкөністер салып дайын болғанша пісіреді.

Дайын болғанға 5.10 мин қалғанда тұз бен дәмдеуіштерді салыңыз. Інжу арпа қосылған картоп көжесін бекіре тұқымдас балықтың басымен дайындауға болады. Тазаланған балық порциясын бөлек қайнатады.

Балықпен көже дайындағанда, өсімдік майын қолдануға болады.

Рецепт № 106. Дала көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шпик	58	56
Картоп	373	280
Тары жармасы	50	50
Басты пияз	95	80
Сорпа (не су)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тарыны (40-50 °С) жылы сумен, бірнеше рет шаяды, содан кейін қайнаған суға шарпиды. Сүрленген шошқа етін турайды, қуырады, майдалап текшелеп туралған басты пиязды бөлінген майға пассерлейді,

Қайнаған сорпаға не суға дайындалған тары қосып, 5.10 минуттан кейін текшелеп туралған картоп, шошқа етімен пассерленген пияз қосып, қайната береді. Дайын болуға 5.10 мин. Қалғанда көжеге дәмдеуіштер, тұз салады.

Рецепт № 107. Ірі бұршақ қосылған картоп көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	267	200
Үрме бұршақ не:		
туралған бұршақ	81	80
жасымық	101	100
Басты пияз	48	40
Сәбіз	50	40
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Асханалық май (не жануардың ерітілген асханалық)	20	20
Сорпа (не су)	700	700
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Картопты ірі кубик тәрізді турайды, сәбіз бен ақжелкенді текшелеп, пиязды ұсақтап турайды.

Үрме бұршақ, ас бұршақ не жасымық дайындалады, сосын сорпаға не суға салып, қайнатады, картопты, пассерленген сәбізді және пиязды дайын болғанша қайнатады.

Рецепт № 108.Картопты көже етті жентектелген ет түйіршіктерімен(фрикадельки)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	533	400
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Томат пюресі	10	10
Асханалық маргарин	10	10
Сорпа (не су)	700	700
ШЫҒЫМЫ	—	1 000
Дайын етті жентектелген ет түйіршігі (№ 89 рецепт) 1 порцияға 500 г	—	35

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға не суға картопты текшелеп салады, кубик тәрізді кеседі не баданалап, қайнатады, тілімдеп не кесектеп тұрайды, пассерленген көкөністер қосады, дайын болғанша пісіреді. Дайын болғанға 5...10 минут қалғанда пастерленген томат пюресі, дәмдеуіштер мен тұз қосыңыз.

Жентектелген ет түйіршіктерін аздаған мөлшерде сорпаға не суға бөлек булайды, дайын болғанша қайнатады, көже таратар алдында салады. Сорпаны жентектелген ет түйіршіктері буланған соң көжеге қосады. Көжені томат пюресін қоспай жасауға болады.

Рецепт № 109.Макарон бұйымдары, картоппен көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Макарон, кеспе, вермишель, пішінді өнімдер	50	50
Картоп	267	200
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май	10	10
Томат пюресі	10	10
Сорпа (не су)	850	850
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Көкөністерді пайдаланылатын макарон өнімдері түрлеріне сәйкес тұрайды: картоп –баданалап немесе текшелеп, тамырлар - баданалап, таяқшалап не текшелеп, пиязды тілшелеп не майдалап тұрайды. Сәбіз және пиязды пассерлейді.

Қайнаған сорпаға немесе суға макарон салып, 10...15 мин пісіреді. Содан кейін картоп, пассерленген көкөністерді қосып, көжені дайын болғанша қайнатады. Кеспені картоппен бір уақытта көжеге, ал жіңішке кеспе және пішінді бұйымды - көже дайын болғанға 10.15 минут қалғанда салады. Тұз бен дәмдеуіштерді қосыңыз.

Рецепт № 110. Үй кеспе көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Үй кеспесі(рецепт № 525)	—	80
Қайнатылған кеспе	—	200
Басты пияз	48	40
Асханалық май	20	20
Сорпа (не су)	950	950
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға пассерленген сәбіз, пияз қайнау кезіне 5,8 минут қалғанда салады. Содан соң дайындалған үй кеспесін қосады, дайын болғанға дейін пісіріңіз.

Рецепт № 111. Саңырауқұлақты кеспе көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақ қайнаудан бұрын (нұсқасы):		
ақ кептірілген	6	6
ақ балғын	88	67
балғын қозықұйрықтар	93	71
Қайнатылған саңырауқұлақ:		
кептірілген	—	12
балғын	—	50
Кеспе не вермишель	80	80
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май (не көкөніс майы)	20	20
Сорпа (не су)	950	950
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға дайындалған саңырауқұлақтарды салады. Сорпа дайын болғанға дейін 10.15 минут пассерленген сәбізді және пиязды, содан кейін кеспе не жіңішке кеспені (вермишельді) қосып, дайын болғанға дейін пісіреді.

Көжені үй кеспесінен дайындауға (№ 525 рецепт), қаймақпен беруге болады.

Рецепт № 112. Жармамен көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма күріш, перловка, ұнтақ жармане	80	80
сұлы, ячневая, бидай, тары	100	100
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май (не жануардың ерітілген асханалық)	20	20
Сорпа (не су):		
ұнтақ жарма үшін	950	950
қалған жарма	1 000	1 000
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға дайындалған жарманы салады, дайын болғанға 10-15 минут қалғанда пассерленген көкөністерді қосады.

Ұнтақ жарманы дайындау кезінде қайнаған сорпаға немесе суға пассерленген көкөністер салып, 5.10 минут пісіреді, содан кейін жарма қосып, дайын болғанға дейін пісіру.

Рецепт № 113. Жентектелген ет пен жарма көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ жармане:		
күріш, перловка	60	60
бидай, сұлы	80	80
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Асханалық май (не жануардың ерітілген асханалық)	10	10
Сорпа (не су):		
ұнтақ жарма, сұлы үшін	950	950
қалған жарма	1 000	1 000
ШЫҒЫМЫ	—	1 000
Дайын етті жентектелген ет түйіршігі (№ 89 рецепт) 1 порцияға 500 г	—	35

Дайындау әдісі. Көже№112 рецепте көрсетілгендей дайындалады. Жентектелеген ет түйіршітерін бөлек булап, көже берілерде салады.

*Рецепт № 114.*Ірі бұршақ көжесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Үрме бұршақ, неаршылған бұршақ, не жасымық	141	140
Сәбіз	162	160
Басты пияз	50	40
Басты пияз	71	60
Асханалық май не шошқа төстігі	20	20
Сорпа (не су)	57	50*
	800	800
Шығымы	—	1 000

* Дайын терісімен сүйексіз төстік салмағы.

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға немесе суға дайындалған бұршақтар салып қайнатады. Дайын болғанға 15...20 минут қалғанда пассерленген көкөністерді салады. Үрме бұршақ көжесін томат пюресін (1000 грамына 10,20 г) және сарымсақ (3 г 1000 г сорпасы), үгітілген тұз қосып дайындауға болады.

*Рецепт № 115.*Харчо көжесі (грузин ұлттық тағамы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма күріш	70	70
Басты пияз	95	80
Асханалық маргарин	40	40
Томат пюресі	30	30
Ткемал тұздығы не (өткір ткемалді салма)	30	30
Сарымсақ	8	6
Кориандр (кинза), ақжелкен (өсімдік көгі)	41	30
Хмели-сунели (кептірілген өсімдік көгі)	1	1
Су	1 000	1 000
Шығымы	—	1 000
Дайын сиыр еті не қой еті (төстік) 1 порцияға 500 г	—	50

Дайындау әдісі. Сыыр етінің төстігін 15...30 г мөлшерде кесектеп турайды, қайнатады. Басты пиязды майдалап турап, томат пюресін қосып пассерлейді.

Қайнаған сорпаға, алдын ала суға бөктірген күріш жармасын, пассерлеген пияз және томат пюресін дайын болғанша пісіреді. Дайын болуға дейін 5 минут қалғанда, көжеге ткемали тұздығын, ұсақталған сарымсақ, хмель, сунель, бұрыш, тұз және көкпен өңделеді.

Маринадталған (тұз көже)

Тұзды көжені түрлі ет және балық өнімдерімен, сондай-ақ жаңа піскен және құрғақ саңырауқұлақтармен дайындайды. Балық маринадталған сіне балық сорпасын, бекіре тұқымдас балықтардың бастары (головиндер) не таза балық қалдықтарынан дайындалады.

Маринадталған құрамына маринадталған қияр, басты пияз, томат пюресі, капер, зәйтүн жемісі не зәйтүн қолданылады.

Маринадталған таратар алдында зәйтүн жемісі не зәйтүн қолданылады, лимон тілімі, қосылады, ал етті маринадталғанге - қаймақ және туралған жасыл ақжелкен себеді. Маринадталған лимонсыз босатылуы мүмкін.

Маринадталған өнімдерді тілімдейді, қиярды қабықсыз, (тұқымсыз және қабығы жоқ) – ромбылап турайды. Қаймақ пен томат пюресі қосылған сорпа қоюлау болғаны жөн, бетіндегі майы - сары не қызғылт сары, лимонның тілімі– қабықсыз- тұқымсыз болуы керек.

Маринадталғанға өткірлеу дәм беру үшін, қайнатқан соң сүзілген қияр тұздығын қосуға болады.

Маринадталған дайындау кезінде тоңазытылған май не асхана маргаринін пайдалануға болады. Таратарда зәйтүн орнын каперспен алмастыруға болады.

МАРИНАДТАЛҒАН РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 116. Еттен дайындалған маринадталған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (жауырын, жауырын асты бөлігі, төстік, жиек) қайнаудан бұрын	88	65
Жінішке шұжық не сардельки	41	40
Қайнаған сыыр еті	—	40
Қайнатылған жінішке шұжық не сардельки	—	40

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	107	90
Тұзды қияр	100	60
Каперс	40	20
Томат пюресі	20	20
Сары май	16	16
Сорпа	900	900
Лимон	10	6
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	20	20

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға пияз бен томат пюресі, бөктірілген қияр, каперстер (тұздығымен бірге), ет немесе балық өнімдері, дәмдеуіштерді қосып.5...10 мин. қайнатады.

Маринадталған таратарда зәйтүн не зәйтүн майын, лимон тілімін, қаймақ және майдалап туралған шөптер салады.

Рецепт № 117. Үй жағдайындағы маринадталған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын, жауырын асты тәстік, жиек) қайнаудан бұрын	88	65
Тауық сан еті қайнатылып ысталған қайнатылмаған терісімен қоса сүйектері)	53	40
Жіңішке шұжық не сардельки	41	40
Қайнаған	—	40
Басты пияз	83	70
Тұзды қияр	100	60
Картоп	200	150
Томат пюресі	30	30
Сары май	16	16
Сорпа	750	750
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	20	20

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға текшелеп туралған картоп салып, дайын болғанша пісіреді.

Бұдан әрі 116-рецепте көрсетілгендей дайындап таратылады.

Маринадталғанның дәмін жақсарту үшін каперс қосуға болады (20 г 1000 г тұзды).

Рецепт № 118. Балық маринадталған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнаудан бұрын балық(нұсқасы): көксерке	239	122
нәлім балық	161	122
кортпа	244	123
теңіз алабұғасы	174	122
бекіре	248	123
тісті таңбалы(пестрая)	185	120
Головизна қайнаудан бұрын	94	75
Қайнатылған балық	—	100
Қайнатылған головизна	—	40
Басты пияз	107	90
Тұзды қияр	100	60
Каперсы	40	20
Томат пюресі	20	20
Сары май	16	16
Балық сорпасы	780	780
Лимон	10	6
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Балықтың сүйекті қаңқасын сүбе жон етін сүйексіз терісімен бөліп, бекіре тұқымдас балықты шеміршексіз терісімен сүбе етін бөліп, порцияға бөлшектеп турады.

Балық маринадталған бойынша порцияға дайындайды. Маринадталғанге барлық дайындалған өнімдерді қайнаған сорпаға салады (зәйтүннен басқа) дайын болғанша қайнатады. Қайнағаннан кейін пісіп бөлшектелген балықтың басын қосады. Маринадталған таратарда зәйтүн қосылады, аршылған лимон тілімін және ұсақ майдаланған аскөк себеді.

Маринадталған көп мөлшерде дайындағанда қайнаған сорпаға пассерленген пияз, томат пюресін, тұзды қияр, тұздықты каперс, дәмдеуіштер қосады, маринадталғанні 5...10 мин. қайнатады. Таратарда порция ыдысына буланған балық бөлігін, кесілген басын салады, маринадталғанні құяды, зәйтүн, лимон тілімін салады, ұсақтап туралған аскөк себеді.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бекіре қайнаудан бұрын	175	86
Головизна қайнаудан бұрын	71	57
Қайнатылған бекіре	—	70
Қайнатылған головизна	—	30
Сәбіз	50	40
Ақжелкен (тамыр)	40	30
Басты пияз	83	70
Тұзды қияр	100	60
Каперс	40	20
Зәйтүн	30	30
Балғын қызанақ	94	80
Томат пюресі	20	20
Сары май	16	16
Балық сорпа	700	700
Лимон	10	6
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сәбіз және пиязды тілімдерге бөліп, томат пюресімен пассерлейді. Порцияға дайындау кезінде қайнаған сорпаға дайындалған көкөністер салып, бекіре бөлігін порцияға бөліп, тұздалған қияр, салып, балық дайын болғанша қайнатады. Дайын болғанға дейін 5...10 минут қалғанда дөңгеленіп туралған балауса қызанақ пен дәмдеуіштер қосады.

«Дон» маринадталғансін тарату(№ 118 рецепті) балық маринадталғансіндей.

Маринадталғанні көп мөлшерде дайындау кезінде балықты алдын ала қайнатып, таратарда көжеге салады.

Рецепт № 120. Саңырауқұлақ маринадталғансі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақ қайнаудан бұрын (нұсқасы):		
ақ балғын	88	67
балғын қозықұйрықтар	93	71
ақ кептірілген	—	50
Қайнатылған саңырауқұлақ:		
балғынынан	—	30
кептірілгеннен	15	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	107	90
Тұзды қияр	100	60
Каперс	40	20
Томат шоресі	20	20
Сары май	16	16
Саңырауқұлақ қайнатпасы	900	900
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	40	40

Дайындау әдісі. Маринадталған қарапайым тәсілмен дайындалады. Кептірілген не балғынпіскен саңырауқұлақтарды тілімдейді, қайнаған сиыр еті тұнбаға басқа да өнімдер мен дәмдеуіштермен бір уақытта салады.

2.1.5. Сүтті көжелер

Сүтті көже табиғи сүт, не сүт қоспасынан және судан дайындалады. Көжеге табиғи сүттен басқа қантсыз қоюланған зарарсыздандырылған сүт, табиғи қаймағы алынбаған сиыр сүтінен пайдалануға болады.

Көжені макарон бұйымдары, жарма және көкөніспен дайындайды. Дайын көжені маймен не асхана маргаринімен қатықтайды. Дайын көжені тарату 1 сағаттан аспау керек.

СҮТТІ КӨЖЕ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 121. Макарон бұйымдарымен сүт көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Су	420	420
Макарон, кеспе, үй кеспесі (рецепт № 525), вермишель, пішінді бұйым	80	80
Сары май	8	8
Қант	6	6
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі.Макарон бұйымдарын суда жартылай дайын болғанша қайнатады. (макарон - 15...20, кеспе - 10...12, жіңішке кеспе - 5,7 мин), суын төгеді, ал макарон бұйымдарын қайнаған ыстық сүт қоспасы мен суға салады, әлсін-әлсін араластырып отырады, дайын болғанға дейін қайнатады, тұз, қант қосады. Таратарда май құяды.

Рецепт № 122.Жармамен сүт көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Су	550	550
Жарма күрішіне:	60	60
ұнтақ жарма, жүгері, «Геркулес» сұлы ұлпасы	60	60
арпа, қарақұмық, перловка, тары	80	80
Сары май	8	8
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Күріш, жүгері, қарақұмық, арпа, перловка, бидай жармасы, «Геркулес» сұлы ұлпасын тұзды суға жартылай дайын болғанша 10.15 мин. ішінде қайнатады. Содан кейін ыстық сүт, тұз салып дайын болғанша қайнатады.

Жүгері, арпа жармасын суда дайын болғанша қайнатуға болады (су мен жарма қатынасы 6:1) содан кейін кәкпірмен қозғайды және қоспаға сүт қоспасы мен су құяды, қайнатады, тұз, қант қосады.

Таратарда маймен қатықтайды.

Ұнтақ жарманы алдын ала елейді, қайнап жатқан қоспаға жіңішке сыздықтатып ыстық сүт қоспасы мен су құйып, тұз, қант қосып дайын болғанша 5.7 мин. қайнатады. Таратарда маймен қатықтайды.

Көжеге бидай не жүгері ұлпасын (1 порцияға 25 г) бөлек беруге болады.

Рецепт № 123.Көкөніспен сүт көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Су	250	250

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түсті қырыққабат не	115	60
Ақ қырыққабат	75	60
Картоп	333	250
Сәбіз	50	40
Сары май (не асханалық маргарин*)	10	10*
Шығымы	—	1 000

* 50 % май көкөністерді пассерлеу үшін қолданылады.

Дайындау әдісі. Сәбізді кесектерге не тілімдеп тұрайды; картопты - текшелеп не тілімдеп; ақ қырыққабатты–шашка тәрізді; түсті қырыққабатты түсіне тереді. Кейбір ақ қырыққабат және түсті қырыққабатты алдын ала ащысын кетіру үшін шарпылайды.

Қайнаған суға пассерленген сәбіз, содан кейін картоп, қырыққабат салып, дайын болғанша әлсіз отта қайнатады.

Қайнағанға 5...10 минут қалғанда ыстық сүт құяды, тұз қосып, қайнатады. Таратарда маймен қатықтайды.

2.1.4. Пюре-көже

Пюре (езбе)-көжені көкөністерден жарма, ірі бұршақ, дәнді дақылдар, құстар, бауыр, саңырауқұлақтар және басқа да өнімдерден дайындайды. Пююре-көжені вегетарианды, сүйек сорпасынан, қайнаудан алынған сорпадан не көже рецептурасына кіретін өнімдерді қосудан сондай-ақ сондай-ақ табиғи қою сүтті не сүт пен су қоспасынан дайындайды.

Пюре-көженің қайнатылмаған ұн мен өңделмеген көкөністерден тұратын біртекті салмағысы болуы керек. Өнімнің рецептураға кіретін бөлігі гарнир ретінде таратарда қабығын алмай көжеге қосады. (1 порцияға 15.20 г) Көженің түсі - ақ не негізгі өнімге сәйкес келеді.

Барлық пюре-көжеге жүгері не бидай жармасын (1 порцияға 25 г), бүкпе нан не қуырылған бидай нанының кесектерін (1 порцияға 20 г) бөлек беруге болады.

ПЮРЕ-КӨЖЕ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 124.Картоптан пюре-көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	480	360
Сәбіз	25	20
Басты пияз	48	40
Бидай ұн	20	20
Сары май	20	20
Сүт	150	150
Сорпа (немесе су)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Картопты сорпада не тұзды суға дайындалғанға дейін қайнатады, пассерленген сәбіз және басты пияз салады, дайын болғанша қайнатады, еседі.

Езілген көкөністерді ақ тұздықпен араластырып, сорпадан бөліп алып қайта қайнатады. Дайын көжеге ыстық сүт пен майлы сүт қатады.

Рецепт № 125.Түрлі көкөністен пюре-көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қырыққабат	100	80
Картоп	120	90
Шалқан	80	60
Сәбіз	75	60
Басты пияз	48	40
Бидай ұн	20	20
Сары май	20	20
Сүт	150	150
Сорпа (не су)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындалу әдісі. Пиязды тілімдейді және пассерлейді, қалған көкөністер турап салады, шалқанды алдын ала шарпылайды. Дайын болғанға 5...10 минуттан қалғанда пассерленген-пияз, содан кейін бәрін еседі. Қалғандарын № 124рецептте көрсетілгендей дайындайды.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	50	40
Басты пияз	48	40
Тазартылған бұршақ(аршылған) не үрме бұршақ	121	120
Бидай ұн	20	20
Сары май не шпик	10	10
Сорпа (не су)	13	12
	850	850
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған ірі бұршақтарды жұмсартылғанға дейін сорпада қайнатады, пассерленген сәбіз, басты пияз салып, дайын болғанша пісіреді, сосын соң езеді ақ тұздықпен араластырады, қалған сорпаны қосады, тұз салып, дайын болғанша қайнатады.

Қуырылған нан кесегін бөлек береді (№526 рецепт). Көжені ысталған шошқа төсімен немесе корейкамен (қақталған сүбе) пісіруге болады. Сорпада ысталған өнімдерді дайындағаннан кейін көжеге қосады.

Рецепт № 127. Күріш не перлов жармасынан пюре-көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	25	20
Басты пияз	24	20
Перловка жармасы не күріш	80	80
Сары май	100	100
Сүт	10	10
Сорпа (не су)	150	150
	750	750
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Пісірілген жарма, пассерленген не езілген көкөністерді қайнатпамен бірге езеді. Алынған салмағының пюре-көже сәйкес консистенцияға жеткенше араластырады, қайнатады, ыстық сүт пен сары маймен қатықтайды.

Қуырылған нан кесегін бөлек береді (№526рецепт).

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құс (нұсқасы): тауық	218	150
үндік	204	150
бройлер балапаны	209	150
үйрек	232	150
Сәбіз	25	20
Басты пияз	24	20
Бидай ұн	40	40
Сары май	40	40
Сүт	150	150
Жұмыртқа	V _{4д.}	10
Су	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Құс етін қайнатады, сүйектерді таза еттен ажыратады. Гарнирге құс филесін тілшелеп турап, үстіне аз мөлшерде сорпа құяды, қайнатады. Қалған таза етті жиі торлы ет тартқыштан өткізіп, езеді. Қалған жағдайда кәдімгі тәсілмен көжені қайнатады. Дайын көжеге лезон қатады. Таратарда порция ыдысына таяқшалап туралған құс филесін (сүбе) салып, қуырылған нан кесегін бөлек береді (№ 526 рецепт).

Рецепт № 129. Бауырмен пюре-көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бауыр (нұсқасы): сиыр еті		
бұзау, қой, шошқа	120	100
тауық, үндік, үйрек, қаз	114	100
—	—	100
Сәбіз	50	40
Ақжелкен (тамыр)	27	20
Басты пияз	48	40
Бидай ұн	40	40
Сары май	40	40
Сүт	150	150
Жұмыртқа	V _{4д.}	10
Сорпа (не су)	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Бөлшектеп кесілген бауырды, сәбіз, пиязбен бірге жеңіл қуырып, сорпаның аз мөлшерінде дайын болғанша бұқтырады, содан кейінзеді. Қалған жағдайда көжені дайындайды, №124-рецепт көрсетілгендей таратады.

2.1.5. Мөлдір көже

Мөлдір көженің негізі гарнир қосылған мөлдір сорпа. Гарнир бөлек дайындалады.

Мөлдір көжеден сорпаны түсінің өңін жақсарту нәтижесінде алынған ас сүйектері, құс, үй, жабайы құс және балық экстрактивті сорпа заттарымен толтырылған нәтижесінен алынады. Мөлдірлігін арттыру үшін ет, үй, жабайы құс сүйектерімен жұмыртқа уызын пайдаланады. Сорпаның мөлдірлеудің қарапайым тәсілімен қатар сәбіз бен жұмыртқа уызы қоспасынан дайындалған сорпаны сапыруды ұсынуға болады.

Барлық жағдайларда көже сорпасы бөлдір болуы керек: тауық - алтын-сары реңкті, сиыр мен жабайы құс–сары қоңыр реңкті, балық – сары түсті. Сорпаның хош иісі аңқып тұруы керек. Сорпаның бетінде майдың ұшқыны болмауы керек.

Мөлдір сорпаға гарнир ретінде түрлі көкөністер, ет өнімдері, құс, балық, жұмыртқа, жарма сондай-ақ қуырылған нан кесектері, тәтті, бұрма нан, расстегаи.

Таратарда порция ыдысына гарнир салып, сорпа құяды. Сорпа кесеге тек мөлдір сопа құяды. Тәтті, бүкпе нан, бұрма нан, қуырылған бидай нан кесектері бөлек тәтті нан тарелкесімен таратылады. Сорпаның шығымы 1000 г ал гарнир порцияға беріледі. Ұсынылатын сорпаның порциясы 300 немесе 400 г құрайды.

МӨЛДІР СОРПА РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 130. Етті мөлдір сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүйектер тағамдық (сиыр, омыртқадан басқа)	250	250
Сиыр еті (котлеттік ет) шенін тарту үшін	113	83
Жұмыртқа шенін тарту үшін	V _{4д.}	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	10	8
Ақжелкен (тамыр) не сельдерей (тамыр)	7	5
Басты пияз	7	5
Су	10	8
	1400	1400
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сүйектерден сорпа дайындалады. Еттің шенін тартып дайындау үшін ет тартқыдан өткізеді, суық су құяды, (1 кг етке 1,5-2 литр су), тұз қосылады және 1,2 сағат бойы суықта ұстайды. Судың орнына ас мұзын қосуға болады. Суықта ұстап болған соң қоспаға жеңіл араласқан жұмыртқа уызын қосып, еттің шешін араластырады.

Етті мөлдір сорпаға өзіне лайық күрең түс пен хош иіс беру үшін сәбіз, пияз және ақ тамырларды күмейтіндей етіп, қабығы ашық қоңыр түске айналғанша қуырады. Қайнатылған сорпаны 60 ... 50 ° С дейін салқындатады, оның бір бөлігінің шенін тартады, сорпаға қосады және қуырылған тамырлар мен пиязды қосып байыппен араластырады. Шені тартылған сорпаны ысытады, тартылған шен ыдыс түбіне отырғанша әлсіз отта 1...1,5 сағат бойы қайнатылады.

Мұндайда сорпа түсі мөлдіреп қана қоймай, езіліп пайдалы заттары байтылады. сонымен бірге сығындыдан еритін қоректік заттармен байытылған. Қайнап болған соң сорпаның майын алынады, аздап сүзеді, қайтадан қайнаттылады. Мармитке 2 сағаттан артық емес сақтайды.

Рецепт № 131. Тауық пен үндіктің мөлдір сорпасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне	260	179
Үндік қайнатылғанға дейін	234	172
Құс қайнатылған * не	—	125
тауық сүйегі, үндік	625	625
Жұмыртқа шенін тарту үшін	1/3 д.	13
Сәбіз	13	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақжелкен (тамыр) не сельдерей (тамыр)	11 12	8 8
Басты пияз	10	8
Су	1 300	1 300
Шығымы	—	1 000

** Шығындарды ескере отырып порциялауға.

Дайындау әдісі. Сорпаны аз отта қайнатады, майы мен көбігін алады, дайын болғанға 30...40 минут қалғанда қуырылған көкөністер қосады. Дайын сорпаны сүзеді, қайнатып, мармитте сақтайды.

Сорпаны мөлдірету үшіншен тарту дайындайды. Шен тарту дайындау үшін қосымша құс сүйек қолданылады (1000 г сорпаға 200 г). Майдаланған үндік не тауықтар сүйегіне мұздай су (1 кг сүйекке 1...1,5 л) тұз қосып, 1,2 сағат 5,7 °С температура суықтауспайды, содан соң жеңіл шайқалған жұмыртқа уызы қосылады.

Сорпаны 60.50 °С дейін салқындатады, шенін тартады, жақсылап араластырады, аз отта 1.1,5 сағат бойы қайнатады, сүзеді.

Үндік пен тауық сорпасына піскен тауық не үндік бөліктерін салады.

Рецепт № 132. Қуырылған нан кесектерімен борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Юэсти:		
тағамдық	400	400
ысталған өнімдер	100	100
Сыыр еті (котлет еті)	120	88
Жұмыртқа шенін тарту үшін	*/4д.	10
Сәбіз	13	10
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Сельдерей (тамыр)	9	6
Басты пияз	12	10
Сірке су 3%-дық	16	16

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	250	200
Су	1500	1 500
Шығымы	—	1 000
Қуырылған нан кесектерің порцияға 5 00 г:		
№ 527 рецепт	—	40
№ 528 рецепт	—	60

Дайындау әдісі. №65 рецепте көрсетілгендей, ысталған өнімдердің сүйектері қосылған сүйек сорпасын дайындаңыз. Ысталып майдаланған жобаға қосылуы мүмкін. Мөлдiрленген сорпаға сiрке суын, майдалап туралған немесе үккен қант қызылшаларды қосып, 5...10 минут пісіреді, содан кейін сүзгіден өткізіңіз. Борщ сорпа шыныаяқтарында таратылады, қуырылған бидай нан кесектері бөлек беріледі.

Рецепт № 133. Балық сорпасы (уха)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық -ұсақ (таутан балықтар, алабұғалар) не	250	—
Балықт ағамының қалдықтары	313	313
Жұмыртқа шенін тарту үшін	1 д.	40
Ақжелкен (тамыр)	7	5
Басты пияз	24	20
Су	1 300	1 300
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Майда балықтың қабыршағын аршымай, ішек-қарнын тазалап, желбезегін алып тастайды. Дайындалған майда-балық не балық қалдықтарына суық су құйып, отқа қояды, қайнаған соң көбігін алып, ақжелкен мен пияз қосылады, 40.50 мин жәй отта қайанайды. Дайын сорпа сүзіледі, жұмыртқа ақуызымен оң береді, балық сорпада, 60.50 ° С температураға дейін салқындатып, ол 5есе мөлшердегі суық сумен мұқият араластырады, тұз қосып, араластырады, 20.30 мин әлсіз отта қайнатады, дайын сорпа сүзгіден өтеді.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Лимон	14	13
Ақжелкен (өсімдік көгі) не аскөк (уха) (№ 138 рецепт)	11 1 000	8 1 000
Шығымы	—	1 000
Расстегаи (рецепт № 521) 1 порцияға 400 г	—	100

Дайындау әдісі. Лимон және майдалап туралған көкөністер балық сорпасына бөлек беріледі, пирогтар - 1-2 данадан порцияға.

Сорпа лимонсыз және көкөніссіз беріледі. *¹

Рецепт № 135. Ростов балық сорпасы (уха)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (көксерке) қайнаудан бұрын	342	188
Қайнатылған * балық	—	150
Балық сүйегі	200	200
Картоп	400	300
Ақжелкен (тамыр)	53	40
Басты пияз	60	50
Балғын қызанақ	200	170
Сары май	5	20
Ақжелкен (өсімдік көгі) не аскөк	1 100	4
Су	—	1 100
Шығымы	—	1 000

* 1 порцияға(500 г) қайнатылған балық салмағы 75 г.

Дайындау әдісі. Балық сүйектерінен сорпа дайындайды, сүзгіден өткізеді.Қайнаған сорпаға, тілімдерге кесілген картоп пен көкөністер салынады. Тағам дайындау аяқталғанға дейін 10...15 минут қалғанда көксерке балық сүбесін (тері мен қабырға сүйектер) салады, 1 порцияға 1-2 дана, содан кейін кесілген баданалап туралған қызанақ, дәмдеуіштер. Пісірудің соңында сорпаға сары май қосылады. Оны майсыз дайындау да мүмкін.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық -ұсақ (таутан балық, алабұға)	200	—
Көксерке	115	63/50*
Налим (өзендік, көлдік)	142	61/50*
Картоп	400	300
Басты пияз	60	50
Ақжелкен (тамыр)	13	10
Сары май	10	10
Ақжелкен (өсімдік көгі) не аскөк	5	4
Су	1 100	1 100
Шығымы	—	1 000

* Қайнатылған балық салмағы.

Дайындау әдісі. Майда шабақ балықтан сорпа қайнатып, сүзеді. Қайнаған сорпаға бүтіндей картоп түйнектерін, пияз бастарын, ақжелкен тамырын жұқа дөңгелектеп турап салып, қайнатады. Дайын болуға 15 минут қалғанда, балықтың дайындалған порциясын (бекіре сүбесін қабығымен, қабырға сүйегін, лақа балықтың сүбесін терісіз қабырғасымен) салады. Пісіру аяқталғаннан кейін сорпаға сары майды қосады. Нәзік кесілген аскөктерді бөлек салады.

Жаппай дайындалу кезінде балық сорпасына балықшы балығын жеке қайнатады және таратарда тарелкеге салынады.

Балық сорпасын майсыз дайындауға болады. Оны көксеркеден немесе лақадан, жайыннан, шортан, кет, сазаннан балық мөлшерін сәйкесінше көбейте дайындайды.

ГАРНИРЛЕР РЕЦЕПТУРАСЫ

Гарнир	Салмағы 1 порция, г
Бүкпелер (№ 513, 515 рецепт)	75
Бидай нанынан қуырылған нан кесектері (№ 526 рецепт)	20
Қуырылған нан кесектері ірімшікпен (№ 52 рецепт)	40
Қуырылған нан кесектері өткір (№ 528 рецепт)	60
Жүгері ұлпасы бидай емес	25
Расстегаи (№ 521 рецепт)	1 д.

Гарнир	Салмағы 1 порция, г
Профитроли (№ 529 рецепт)	21
Тұшпара (№ 499 рецепт)	100
Жұмыртқа	40
Етті фрикаделькалар (№ 89 рецепт)	50
Балық фрикаделькалар	50

Рецепт № 137. Көмбештелген күріш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма күріш	40	40
Сары май	12	12
Жұмыртқа	Ⅴ _{5д.}	8
Томат пюресі	5	5
Ірімшік	11	10
Шығымы	—	120

Дайындау әдісі. Күріш жармасына сары май мен томат пюресін салып, салқындатады, (жарма мен судың қатынасы 1: 2), шикі жұмыртқаны, үгітілген ірімшіктің жартысын қосып, араластырады, маймен сүртілген темір табаға немесе порца пішінінде үгітілгеннен қалған ірімшік сеуіп, май бүркіп пісіреді.

Таратарда көмбештелген гарнирді ыдысқа салып, не бөлек ұсынады.

Рецепт № 138. Көкөніспен көмбештелген күріш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	25	20
Ақжелкен (тамыр) не сельдерей (тамыр)	13 15	10 10
Пияз-порей	26	20
Бұршақ консервіленген	15	10
Хрупа күріш	25	25
Сары май	15	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	*/5д.	8
Ірімшік	11	10
Шығымы	—	120

Дайындау әдісі. Күріш жармасын маймен бөктіреді және қатықтайды, №137 рецепте көрсетілгендей. Көкөністерді таяқшалап тұрайды, дайын болғанша майда пассерлейді, үрме бұршақ, тұз қосады. Дайындалған күрідің жартысын темір табаға салып, оған көкөніс қабатын салады, бетін тегістейді, үстінен күріш қабатын салып, үгілген ірімшік себеді, май бүркіп пісіреді және көмбештейді.

№137 ресепте көрсетілгендей таратылады.

Рецепт № 139. Көкөністер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	75	60
Шалқанне	27	20
тарна	26	20
Ақжелкен (тамыр)	7	5
Қққырыққабат	38	30
Сары май	10	10
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Қырыққабатты ұсақ тілімдейді, қайнаған сумен шарпиды. Қалған көкөністерді таяқшалап тұрайды, аздап майға пассерлейді. Содан кейін қырыққабат пен көкөністер біріктіріліп, сорпа құяды (көкөніс салмағының 10-15%) және дайындайды.

№137 ресепте көрсетілгендей таратылады.

Рецепт № 140. Табиғи омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	¹ / ₂ д.	20
Сүт	25	25
Сары май	1	1
Тұз	1	1
Шығымы	—	40

Дайындау әдісі. Сәбіз, жұмыртқа, сүт, тұзды жақсылап араластырады және сүзгіден өткізеді, содан кейін сары маймен өңделген қаңылтыр табаға не формаға құяды, 85 °С-тай температурада су ваннасында пісіреді.

*Рецепт № 141.*Тауықтан үзбе шампинмен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық	167	60*
Сүт	30	30
Жұмыртқа	1/6 д.	7
Сары май	5	5
Балғын қозықұйрықтар	26	20
Томат пюресі	3	3
Саумалдық	24	9**
Тұз	1	1
Жартылай дайын фабрикат	—	100
Шығымы	—	75

* Тауық еті (терісіз).

** Бекітілген саумалдық салмағы.

Дайындау әдісі. Тауықтың етін ұсақтап, езеді, сүт, жұмыртқа және май қосып жаншиды.

Қайнаған туралған қозықұйрықтарды езілген массаға қосады. Бұл массаны екі бөлікке бөледі: біреуіне саумалдық пюресін қосады, екіншісіне - қызанақ пюресін қосады, соның салдарынан ала, қызғылт не жасылдау түсті болады.

Дайындалған салмағыны конверттегі темір табаға түйме пішініне не шаян мойнына салады, су құяды, қатты қайтануға жеткізбей жай отта 80...85 ° С температурада қайнатады.

Үзбені таратарда сорпаға салады.

2.2. САЛҚЫН КӨЖЕЛЕР

Суық сорпалар тобына көкөніс және өзге нан ашытпасынан жасалған, көкөніс қайнатпасы, айран жатады. Бұл топқа көк сорпалар, суық борщ, свекольниктер (қызылшалар), ботвинник, жасыл щи кіреді.

Көк сорпа, борщ, свекольниктер және басқа да суық көкөніс көжелеріне майдалап туралған аскөк себіледі - 1 грамм 500 грамм үшін 4 г, тұз мөлшері - 1 500 граммға 3 г.

Суық сорпа тоңазытқыда сақталады. 14 °С жоғары емес температурада таратады.

Суық нан квасын қоғамдық тамақтандыру кәсіпорнының өзінде дайындауға болады не өнеркәсіптік дайындауда болуы мүмкін (OST 18-118-73).

САЛҚЫН КӨЖЕ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 142. Нан квасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қара бидай кептірілген наны не құрғақ нан квасы	4 000	4 000
Қант	3 500	3 500
Ашытқы (басылған)	3 000	3 000
Бұйра жалбыз*	150	150
Су	150	150
Су	120 000	120 000
Шығымы	—	100 л

* Жалбызсыз дайындауға болады.

Дайындау әдісі. Жақсы қуырылған кепкен нанды үлкендігі 5...6 мм майдалайды, тоқтаусыз су ағынында ұстап, жұқа етіп себеді, алдын ала 80 °С қайнатылып салқындатылған суға араластырады. 4 кг кепкен нанға 70 литр су құяды. Су себілген кепкен нанды 1...1,5 сағ кептіруге жылы жерге қалдырады, оларды мезгіл-мезгіл араластырады. Алынған сусло төгіледі, ал кепкен нанға тағы да су (50 л) және 1.1,5 сағатқа қайтадан суытады, содан кейін алынған сусло төгіледі.

Бірінші және екінші суығандағы нәтижесінде алынған суслоға, қант, бұйра жалбыз, ашытқыны, аз мөлшерде араласқан сусло қосады. Ашытқыларды қосқан суслоның температурасы 23.25 °С дейін жеткізілуі керек және барлық ашыту процесі - 8.12 сағат бойыға ұсталу керек.

† Қажетті жабықтар бар болған жағдайда және әрбір жеке жағдайда жергілікті санитарлық-эпидемиологиялық қызмет рұқсат етілген жағдайда.

Ашытудан соң квасты сүзеді, салқындатады. Квасты дайындаудың технологиясы құрғақ наннан жасалған кваспен ұқсас. *у

Рецепт № 143. Ет көк сорпасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр еті (жауырын, жауырын асты бөлігі төстік, жиек):		
қайнатылғанға дейін	110	81
қайнатылған	—	50
Нан кавсы	680	680
Көк пияз	100	80
Балғын қияр	75	60
Картоп	137	100*
Қаймақ	10	10
Жұмыртқа	1/2д.	20
Қант	10	10
Дайын қыша	4	4
ШЫҒЫМЫ	—	1 000
Қаймақ	20	20

* Тазартылып қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Ет, картоп және тамырларды қайнатады, кішкене текшелерге не таяқшаларға турайд.

Көк пияз тілшеленеді. Пияздың бір бөлігін (V₄ нормасы) ағаш шырын бөлінгенше аздаған тұз қосып келсаппен езеді.

Қиярдың қалың қабығымен ірі тұқымдарын алдын ала қабығынан және тұқымынан тазартады. Жұқа қабықты және майда тұқымды қиярды тазартпайды. Тазартылмаған қиярды пайдалану кезінде (терісі, тұқымымен) олардың жалпы салмағы нормасы тиісінше төмендетіледі.

Қайнап пісірілген жұмыртқа ақуыздары ұсақ кесіледі, сары уызын қаймақпен, тұз, қант және қышамен езеді, қызылша квасы тұнбасы немесе кваспен араластырады (рецептурамен сәйкес).

Дайындалған қоспаға тұзды пиязды және туралған өнімдерді қосып, бәрін араластырады. Қалған қаймақ немесе жұмыртқаны таратарда мәзір табақтарға салады.

Көк сорпаны дайындау кезінде квасқа жаппай кесілген өнімдерді салып араластырып, тоңазытқышқа қояды. Таратарға дейін дайындалған тағам (қоспасы) тағамға арналған ыдысқа

дәмді қваспен құйып, қалған жұмыртқа бөлігі мен қаймақ қосады.

Түсті көк сорпаның түсі ақшыл түстен күрең қоңыр түске дейін болуы керек, дәмі және иісі болуы тиіс - өткір қышқылсыз, қияр, пияз, аскөк айқын дәмін білдіреді.

Сиыр етінен гөрі, төменгі май шошқа етін қолдануға болады, тиісінше, қоспаны тиісінше мөлшерде өзгертеді. Ет көк сорпаны жұмыртқасыз дайындайды. Бұл жағдайда қайнатылған ет мөлшерінің артуы 1000 грамм көк сорпа үшін 20 граммға дейін артады.

Рецепт № 144. Ет жинытығынан көк сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын, жауырын асты, төстік, жиек):		
қайнатылғанға дейін	88	65
қайнатылған	53	40
Тауық сан еті қайнатылып ысталған (терісмен, сүйегімен)	—	40
	—	40
Өнімнің қалған бөлігі, сиырдың етінен басқасы, № 143 рецепте көрсетілген		
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Көк сорпа №143 рецепте көрсетілгендей дайындалады және таратылады.

Рецепт № 145. Көкөніс көк сорпасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Нан қвасы	670	670
Картоп	206	150*
Көк пияз	75	60
Балғын қияр	163	130
Қаймақ	10	10
Жұмыртқа	V ₂ д.	20
Қант	10	10
Қыша	4	4
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	20	20

*Тазартылып қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Дайындалған көкөністер кубиктарға не қысқа таяқшаларға туралады. Көк сорпа №143 рецепте көрсетілгендей дайындалады және таратылады.

Рецепт № 146. Ет көк сорпасы айранда

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Айран	350	350
Қайнаған су	350	350
Сиыр еті (жауырын, жауырын асты бөлігі төстік жиек):		
қайнатылғанға дейін	110	81
қайнатылған	—	50
Көк пияз	100	80
Балғын қияр	125	100
Картоп	137	100*
Жұмыртқа	*/2д.	20
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

*Тазартылып қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Қайнатылған ет, картоп пен жұмыртқа, балғын қиярды кішкентай текшелерге немесе қысқа таяқшаларға турайд. Көк пиязды тілімдейді. Салқындай араласқан қайнаған сиыр еті суға тұз, қант қосып, салқынға қояды.

Таратарда порция ыдысына туралған өнімдерді салады, салқындатылған қоспаларды қосады және майдалап туралған аскөкті себеді.

Көк сорпаны дайындау кезінде басқа пастерленген майсыз сүт қышқылы өнімдерін пайдалануға болады. (ұйыған сүт, ацидофилин).

Рецепт № 147. Айранмен көкөніс көк сорпасы (көк сорпа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Айран	325	325
Су	325	325
Картоп	275	200*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көк пияз	75	60
Балғын қияр	163	130
Жұмыртқа	½ д.	20
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

*Тазартылып қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Қайнатылған көкөністер мен жұмыртқаларды кішкентай текшелерге не қысқа таяқшаларға турайд. Қалған көк сорпаны №146рецептте көрсетілгендей дайындайды және босатады.

Салқын борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	150	120
Көк пияз	63	50
Балғын қияр	75	60
Жұмыртқа	½д.	20
Қант	10	10
Сірке су 3%-дық	16	16
Су	800	800
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	30	30

Қиярды шалғаммен ауыстыруға болады. Борщты жұмыртқасыз дайындау мүмкін. Қаймақ ендіру нормасы 1000 г борщ үшін 20 грамға дейін артады.

Дайындау әдісі. Қияр пісірілгенге дейін ыстық суға, тұзға, қант қосып, қайнатып, салқынға әкеліп, сірке сіңіру арқылы жолақтарға кесіледі. Ыдысқа салып таратарда, кесілген қияр, пияз, пісірілген жұмыртқа салып, борщ құйыңыз, қаймақ қосыңыз.

Түсі күрең-қызылдан қанық қызылға дейін, қаймақ араластырғаннан кейін ақ реңді болуы керек. Дәмі қышқыл тәтті және қызылшаның ерекше дәмі бар.

Қиярды шалғаммен ауыстыруға болады. Борщты жұмыртқасыз дайындау мүмкін. Қаймақ қосу нормасы 1000 г борщ үшін 20 грамға дейін артады.

Рецепт № 149. Етпен салқын борщ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын, жауырынасты бөлігі төстік, жиек):		
қайнатылғанға дейін	110	81
қайнатылған	—	50
Қызылша	150	120
Көк пияз	63	50
Балғын қияр	75	60
Жұмыртқа	⅓д.	20
Қант	10	10
Сірке су 3%-дық	16	16
Су	800	800
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	30	30

Дайындау әдісі. Сиыр еті кішкентай текшелерге немесе қысқа сабақтарға кесіледі. 148-рецепт нөмірінде көрсетілгендей, борщті дайындап таратады.

Рецепт № 150. Салқын қызылша көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	200	160
Сәбіз	50	40
Сірке су 3%-дық	16	16
Нан қвасы	700	700
Көк пияз	63	50
Балғын қияр	75	60
Жұмыртқа	½ д.	20
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	30	30

Дайындау әдісі. Қызылша мен сәбіз текшелерге немесе сабанға кесіліп, қызылшаларды сірке суы арқылы жібереді, көкөністер салқындатылып, қвасқа салынады. Жас қызылшаларды пәлегімен пайдаланады, бірақ бөлек кесіп, қайнатады.

Қызылша көжені сәбізсіз пісіруге болады, қызылша қосылымының нормасы тиісінше артады. Қызылша көжені №148 көрсетілгендей таратады.

Рецепт № 151. Жасыл щи жұмыртқаменен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қымыздық	132	100
Саумалдық	135	100
Картоп	206	150*
Көк пияз	63	50
Балғын қияр	75	60
Жұмыртқа	½ д.	20
Қант	107	10
Су	750	750
Шығымы	—	1 000
Қаймақ	30	30

* Тазартылып қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Саумалдық пен қымыздықты суға булайды, ыстық сумен араластырады, тұз және қант қосылады, оларды қайнатып әкеліп, салқындатады. Пісірілген картоп текшелеп немесе картоп пюресі түрінде енгізіңіз.

Бір саумалдық қолданған кезде, щиге лимон қышқылын қосыңыз (1000 г сорпаға 0,5 г). Щиді консервіленген қымыздық пен саумалдық немесе саумалдық не қымыздық пен саумалдық қоспасынан дайындауы мүмкін. Қияр, жұмыртқа, қаймақ таратарда салынады. Щиді қиярсыз пісіруге болады.

Рецепт № 152. Аскөк щиді етпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын, жауырын асты, төстік, жиек) қайнатылғанға дейін қайнатылған	110	81 50
Өнімнің қалған барлық түрі, № 151 рецепте көрсетілген		
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындау тәсілі жұмыртқасы бар қырыққабат сорпасына ұқсас. Щиді жұмыртқа қоспай пісіруге болады. Сиыр етінің орнына майсыз шошқа, қой етін, қоянды, бұзауды пайдалана аласыз.

Рецепт № 153. Ботвинья

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Ботвинья үшін</i>		
Нан квасы	—	700
Саумалдық	189	140
Қымыздық	105	80
Қант	10	10
Дайын ботвинья	—	800
<i>Гарнир үшін</i>		
Көк пияз	50	40
Балғын қияр	163	130
Ақжелкен (тамыр)	47	30
Аскөк	27	20
Дайын көкөністі гарнир	—	220
Шығымы	—	1 000
Балық (нұсқасы):		
кортпа*	107	60
бекіре*	109	60
шоқыр балық*	102	60
нәлім балық*	79	61
Порцияға дайын балық	—	50

* Қорытпа, бекіре, шоқыр балық тұқымдас бекіре (терісімен бірге, шеміршексіз); нәлім балық тазартылған бассыз (тері және сүйектері бар филе).

Дайындау әдісі. Саумалдық пен қымыздыққа өздерінің жеке қасиеттеріне қарай рұқсат етіледі, олар езіледі, олар кваспен, тұз, қант және лимон қабығы үгіндісін қосады.

Ботвина ашық жасыл немесе зәйтүн жасыл болуы керек және біркелкі жапырақтар сабақсыз. Дәмі - өткір емес желкек қалыпты, иісі- жаңа піскен көкөністердің, квастың және лимон қабығының үгіндісіндей.

Дайын ботвин суықта сақталады. Оны ас шаяндарымен (1 сервиске 1-ден 2-ге дейін) босатуы мүмкін.

2.3. ТӘТТИ КӨЖЕ

Тәтті көжелерді дайындау үшін балғын, кептірілген не консервіленген жемістер не жидектер мен жеміс көжелерінен (жартылай фабрикаттар) дайындалады. Тәтті көжелерді дайындауға жеміс-жидек шырындарын, пюре мен сығындыларды пайдалануға болады. Көжені дәмдеу үшін даршынның, қалампазды және цитрус жемісінің қабығын қосуға болады.

Тәтті көжелер бөлек дайындалған әртүрлі гарнирлермен беріледі. Тәтті көжелерді қаймақ немесе сүтпен (1 порцияда 10 г) беруге болады. Гарнир көжемен бірге не бәліш тарелкесімен бөлек беріледі.

ТӘТТИ КӨЖЕ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 154. Тәтті көжеге гарнир (1 порцияға 500 г)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма күрішше:	18	18
саго	17	17
кеспе (не вермишель, түтік кеспе, пішінді бұйымдар)	17	17
Дайын жарма (не макарон бұйымдары)	—	50
Бидай не жүгері ұлпасы	20	20
Үзбе(№ 524 рецепт)	—	60*

* Дайын түрінің салмағы

Рецепт № 155. Балғын жемістерден көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	300	210
Алмұрт	300	219
Картоп крахмалы	20	20
Қант	80	80
Су	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алма және алмұрт терісі мен тұқымынан тазартылады.

Алма мен алмұрттың қалдықтарына су құйып қайнатады, салқындатады. Сүзіп, мөлшермен су құяды, қант қосып қайнатады.

Содан кейін кесілген жемістерді салып, қайнауға 3...4 минут қалғанда, дайындалған крахмалмен демдеп, қайнатады.

Рецепт № 156. Цитрус тектестермен көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын апельсинне	373	250
мандарин	338	250
Картоп крахмалы	20	20
Қант	100	100
Жүзім шарабы	60	60
Су	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қабығынан тазартылған апельсиндер немесе мандариндерді шеңберлеп не бөлшектеп турайды. Қабығының үгіндісін таяқшалап турайды, шарпылайды, ыстық су құйып, қайнатады. Алынған тұнба сүзіледі, қант қосады, кесілген жемістер салады қайнауға 3...4 минут қалғанда, дайындалған крахмалмен демдеп қайнатады, салқындатады және жүзім шарабы қосады. Көжені шарапсыз пісіруге болады.

Рецепт № 157. Кепкен жеміс қоспасынан көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кептірілген жеміс-жидектер (алма, алмұрт, Қара өрік, урюк, кептірілген өрік, миізит.б.):		
қайнатылғанға дейін	80	80
қайнатылған	—	160
Қант	80	80
Картоп крахмалы	20	20
Су	1 000	1 000
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кептірілген жемістер мен жидектер түрлері бойынша жіктеледі, жууға сұрыпталады. Ірі алма мен алмұрт 2...4 бөлікке бөліп, суық су құйып, 15.20 минут жабық ыдыста қайнатады, содан кейін қалған жемістер мен жидектер, қант қосып, дайын болғанға дейін қайнатады, содан кейін дайындалған крахмалмен демдеп, қайнатып салқындатады.

Рецепт № 158. Жеміс не кептірілген жидектерден көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жеміс (нұсқасы): алма		
алмұрт	80	200*
урюк	100	200*
қара өрік	100	200*
миіз**	100	200*
Қант	80	80
Картоп крахмалы	20	20
Лимон қышқылы***	1	1
Су	1 100	1 100
Шығымы	—	1 000

* Қайнатылған жеміс-жидек салмағы.

** Миізбен, судың мөлшері 150 г дейін азаяды.

*** Көженің қышқылдығы жеткіліксіз болған жағдайда қышқыл қосылады

Дайындау әдісі. Кепкен жеміс қоспасынан көжені (№ 157рецепт) дайындайды, таратады.

Рецепт № 159. Кепкен жемістен пюре-көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Курага	120	120
Алма	100	100
Қант	100	100
Картоп крахмалы	16	16
Даршын	1	1
Су	1 000	1 000
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кептірілген алма және өрік сұрыптайды, мұқият жуады, үлкен алма суық бөлшектеп суық су құяды, дайын болғанша қайнатады, қант, даршын (корица) қосып, крахмалмен қайтадан қайнатады.

КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САҢЫРАУҚҰЛАҚТАРДАН ТАҒАМ ДАЙЫНДАУ

Картоп, көкөністер және саңырауқұлақтардан тағамды дайындау үшін түрлі жылыту өңдеу әдістерінен өтеді: пісіру, булау, қуыру, бұқтыру және көмбештеу.

Картопты, көкөніс пен саңырауқұлақты жылыта өңдеу кезінде әртүрлі физикалық және химиялық өзгерістер пайда болады, нәтижесінде олар аспаздық өңделген тағамдарға тән жаңа қасиеттерге ие болады.

Алынған тағамдардың тағамдық құндылығы витаминдердің, көмірсулардың және минералды тұздардың, жеңіл қорытылатын және адам ағзасына қажетті қасиеттерге негізделген.

Дайындалған тағамдар мен гарнирды ыстық күйде ұзақ сақтауға болмайды, себебі олардың түрі нашарлайды, азық-түліктің сапасы төмендейді, С дәрумені жойылады.

3.1. ҚАЙНАТЫЛҒАН КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САҢЫРАУҚҰЛАҚТАР

Пісірудің алдында картоп пен сәбіз қара дақтарсыз жақсы тазалануы керек. Қызылша қабығымен қайнатылады. Кептірілген көкөністерді пісіру алдында сумен шаяды, су құяды 1...3 сағат бөктіреді, содан кейін сол суға қайнатылады. Кептірілген саңырауқұлақ суық сумен кейін жуады және 3...4 сағат бөктіреді, содан кейін сол суға әлсіз отта 1,5.2 сағ қайнатады, тұздалған саңырауқұлақтар жуады.

Көкөністерді суда немесе буға пісіруге болады. Өнімнің тағамдық құндылығын және дәмін жақсарту үшін картоп пен сәбіз бумен пісіруі жөн. Картоп езіліп кетпес үшін, оны буда пісірудің маңызы зор, өйткені суда пісіру кезінде, ол су татып және дәмін жоғалтады. Картоп пен көкөністерді пісіру кезінде қайнаған тұзды суға салады (1 кг көкөніс су 0,6.0,7 литр). Су деңгейі көкөніс деңгейінен 1...1,5 см артық болуы керек.

Тұзды 1 литр суға 10 г есепте пайдаланады. Аршылған қызылша, сәбіз және үрмебұршақты тұзсыз қайнатады, себебі олардың дәмі бұзылып, пісіру үрдісін баяулатады.

Жасыл түс көкөністер (бұршаққынды ірі бұршақ, жасыл асбұршақ, саумалдық, брюссель қырыққабаты) көп мөлшерлі суда қайнатады (1 кг 3.4 L), көп суда ашық ыдыста оның түсін өзгертпей қатты қайнатады.

Тазаланған көкөністі қайнату кезінде тұнба түрлі сапалық қасиетке ие болады, сондықтан көжені дайындау кезінде тұнбаны пайдаланған жөн.

Тез қататын көкөністерді ерітпей қайнаған суға салады.

Консервіленген көкөністерді тұнбамен қыздырып, содан кейін тұнбаны төгіп тұздық пен көже дайындауға пайдаланады.

КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САҢЫРАУҚҰЛАҚ ТАҒАМЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 160. Пісірілген картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикі картопне жас не жас	344 333	258 266
Қайнатылған картоп	—	250
Сары май не:	10	10
Тұздық (№ 366, 388, 393 рецепті)	—	50
қаймақ	20	20
Шығымы: маймен	—	260
шүспен	—	300
қаймақпен	—	270

Дайындау әдісі. Тазаланған картопты жоғарыда берілген әдістердің біреуі арқылы қайнатады.

Картоп піскен кезде, суы төгіледі, ал картоп кептіріледі, сол үшін ыдысты 5,7 минут аса ыстық емес педер ұстайды. Үгілгіш картопты қайнатар кезде 15 минуттан қайнаған соң содан кейін картоп қазан бойына өндірілетін будың көмегімен дайын болады. Аспаздық картоп сұраныстың көлеміне қарай аз мөлшерде болуы керек. Қайнатылған картоп 2 минуттан аспайтын уақытқа сақталады, егер ыстық күйде сақталса, картоптың түсі өзгереді, дәмі нашарлайды және оның тағамдық құндылығы азаяды. Буланған картоптың дәмі жақсы болады.

Қайнатылған картопты көкөніс немесе еріген сары май, қаймақ, сондай-ақ пияз, қаймақ немесе саңырауқұлақ тұздықпен суланған жабысқақ түйнектермен қайнатады.

Картоп үшін сары май, қаймақ немесе тұздық бөлек берілуі мүмкін.

Рецепт № 161. Сүтті картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	240	180
Сүт	75	71
Сары май	5	5
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Шикі қабығы бар картоп ірі кубиктерге кесіледі, қайнаған суға ыдысқа салынған кішкене пакеттерге батырылады, қайнатып, 10 минут қайнатады. Содан кейін су ағызылады, картоп дайын күйіне дейін тұздалған және дайындалған ыстық пісірілген сүт құйылады. Осыдан кейін майдың бір бөлігін (норманың 50%) салып және оны қайнатыңыз. Сары маймен бірге аскөк себіңіз.

Рецепт № 162. Картоп пюресі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	300	225
Сүт	40	38
Дайын пюре	—	250
Сары май не	5	5
басты пияз	36	30
Асханалық маргарин	5	5
Пассерленген пияз не	—	15
жұмыртқа	*/4д.	10
Сары май	5	5
Шығымы: маймен	—	255
пиязбен	—	265
Жұмыртқа не маймен	—	265

Дайындау әдісі. Дайын болғанға дейін картопты тұзбен суға пісіреді, суын ағызып, картоп кептіріледі. Ыстық піскен картоп майлау машинасы арқылы үгітіледі. Картоптың үгітілу температурасы 80 °С төмен болмауы керек, әйтпесе картоп пюресі тұтқыр болады, бұл оның дәмі мен түрін күрт нашарлатады. Ыстық, картоп пюресі, үздіксіз араласып, екі-үш тамақты ыстық пісірілген сүтке қосыңыз. Қоспасы біртекті салмағы алынғанша тартылады.

Пюре бөлінеді, бетін өрнектейді, еріген сары май құяды не үстіне пастерленген пияз немесе еріген сары маймен араласып, піскен туралған жұмыртқа, аскөк қосылады. Мұнай жеке-жеке ұсынылуы мүкін.

Рецепт № 163. Пісірілген қырыққабат маймен не тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат қайнатылмаған(нұсқасы): ақ қырыққабат	340	272
ерте піскен аққырыққабат	348	278
түсті	535	278
Түсті маринадталған	455	250
брюссель кесімі	452	294
брюссель кесімі не савой сабағы	1176	294
	349	272
Қайнатылған капуста	—	250
Сары май не:	10	10
Тұздық (№ 384, 388, 396 рецепт)	—	50
Тұздық (№ 39 рецепт)	—	20
Шығымы: маймен	—	260
Тұздықпен (№ 384, 388, 396 рецепт)	—	300
Тұздықпен (№ 39 рецепт)	—	270

Дайындау әдісі. Дайындалған қырыққабат (маринадтан басқа) суық тұздалған суда 20...30 минут бойы суға батырылып, содан кейін қайтадан жуылады. Содан кейін оларды қайнаған тұзды суға салып қайнатылған ыдыста пісірілгенге дейін әлсіз қайнатып, содан кейін сорпаның тұнбасы төгіледі, қырыққабат дуршлагта шарпылайды.

Дайын қырыққабат ыстық сорпада герметизацияға дейін сақталады, бірақ 1 сағаттан артық емес, өйткені ұзақ уақыт сақтау орны түс өзгеріп, дәмін нашарлатады. Ұзақ сақтау үшін ол салқындатылады және тоңазытқыда сорпасыз сақталады және ол пайдаланылған кезде, оны сорпада қыздырады.

Қырыққабат таратар кезде үстіне май немесе тұздық: сүт, қаймақ, сірке суы бар голланд сірке суымен, кепкен нан.

Рецепт № 164. Қайнатылған көкөністі бұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұршақ қайнатылмаған (нұсқасы):		
тез тоңазытылған	163	163
кептірілген	63	63
консервіленген	231	150
көкөніс бұршағы (қалақша) балғын	189	170
Қайнатылған бұршақ	—	150
Сары май не	10	10
Тұздық (№ 384 рецепт)	30	30
Шығымы:	—	160
маймен, тұздықпен		180

Дайындау әдісі. Тез мұздатылған бұршақ қайнаған тұзды суға құйылады, тез қайнатып және 3...5 мин қайнатады. Көкөніс ас бұршағын (сиыр еті) жанама піскен тамырдан тазартылады жаңа мұздатылған бұршақ сияқты пісіреді.

Консервіленген ас бұршақ өз сорпасында қыздырады. Кептірілген ас бұршақты 3.5 сағат суық суға малыйды, шаяды, суын ағызады, қайтадан құрғатып, 1...1,5сағ. қайнатылады. Пісірілген бұршақты дуршлаптен қозғалады (көже мен тұздыққа қайнатпа пайдаланылады).

Қайнатылған бұршақ майы сары маймен не май немесе сүт тұздығымен таратылады. Тағамның шығымын арттыру кезінде сәйкесінше бұршақты қуырылған нан кесегімен (50 г), тиісінше босатуға болады.

Рецепт № 165. Қайнатылған көкөністі үрмебұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Үрме бұршақ көкөніс бұршағы(қалақша) балғын не	189	170
консервіленген бұршақ	250	150

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған үрме бұршақ	250	150
Сары май не	10	10
тұздық (рецепт № 384)	50	50
Шығымы: маймен	—	160
не	—	200
тұздықпен	—	200

Дайындау әдісі. Бұршақты бүйректері бүйір тамырларынан тазарып, қайнаған тұзды суға салып, 8...10 мин тез қайнатып, дуршлагқа салыңыз. Консервіленген бұршақтарды өздерінің сорпасында қайнатады.

Пісірілген бұршақтарға сары май не кілегей қосылған тұздық немесе майда бұрыш себеді.

Рецепт № 166. Қайнатылған жүгері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылмаған жүгері (нұсқасы):		
балғын собықпен	250	225
сүті піскен собықпен	798	455
консервіленген	250	150
Собығымен қайнатылған жүгері	—	225
Жүгері дәні	—	150
Сары май не	5	5
тұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	50
Шығымы: собықмаймен	—	230
тұздықпен	—	275
зерен маймен	—	155
шүспен	—	200

Дайындау әдісі. Жүгерінің собығынан бастап сабақтары кесіледі, оның жапырақтары түспес үшін кеседі және мұқият жууға болады. Собығын тұзды суда дайын болғанша піседі, таратқанша тұздалған судатұрады. Босатарда собығынан қабығын ажыратады, сары майы бөлек береді. Пісірілген собақтандінін алып тастауға болады. Таратар бұрын, тұздық құйып қайнатыңыз. Дәнді сорпада қайнатады, содан кейін дуршлагта сары маймен өңделеді. Сары май нормасы 15 г дейін өсіп, сәйкесінше тағамның өнімділігін арттырады.

Консервіленген жүгеріні тұнбасымен бірге қыздырады, содан кейін суын ағызады, ал дәнін сары май, сүтті тұздық не қаймақ тұздығымен өңдейді.

№ 167. Қайнатылған қояншөп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қояншөп: балғын	156	114
қайнатылған	—	100
Тұздық (№ 384 рецепт) не:	—	75
Тұздық (№ 398 рецепт)	—	20
Тұздық (№ 396, 15 рецепт б)	—	30
Шығымы: тұздықпен (№ 384 рецепт)	—	175
тұздықпен (№ 398 рецепт)	—	120
тұздықпен (№ 396 рецепт)	—	130

Дайындау әдісі. Қоян шөпқабығынан ажыратылады, үстіңгі бөлігінен (басынан) 2 см-ден 3 см жоғары жағын қалдырып, суық сумен жуады, түйіндермен байланады. Қоян шөпті тазартылған түрінде сақталуы мүмкін емес, себебі бұл оның түсі мен талшығының қаттылығын өзгертеді.

Дайындалған қоян шөп тұзды суда қайнатылып, пісірілгенге дейін қайнатады. Ыстық қайнатылған қоян шөп сүтті тұздықпен өңделеді, жылытады және жеке тұздықпен - тәтті жұмыртқа не кептірілген немесе голландтық сірке суымен бөлек беріледі.

Пісірілген қоян шөп ақжелкен балдырларымен бөлек қуырылған табамен беріледі және аскөк сабақтарымен жіберіледі.

Тазартылған қоян шөпті пюре тәрізді көжеге, ал ганирге кесілген сабақтарын пайдаланады.

Рецепт № 168. Сәбіз не қызылша пюресі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбізне	170	136
Қызылша	159	127
Асханалық маргарин	5	5
Бөктірілген сәбіз не қайнатылған қызылша	—	125
Тұздық (№ 386, 388 рецепт)	—	75

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайын пюре	—	200
Сары май не қаймақ	5 20	5 20
Шығымы: маймен қаймақпен	— —	205 220

Дайындау әдісі. Тазартылған сәбіз бөлшектеп, маргарин мен тұз қосылған ($1/2$ норма) аз суға салады, Қызылша пісіреді, қабығынан аршылады. Сәбіз немесе қызылша езіледі, маргарин қосылады, орта қоюланған сүт тұздығы не қаймақ тұздығы қосылады және жылытылды. Пюрені сары маймен немесе қаймақпен таратады.

3.2. БУЛАНҒАН ЖӘНЕ БҰҚТЫРЫЛҒАН КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САҢЫРАУҚҰЛАҚ

Кейбір көкөністерді немесе олардың қоспаларын бөктіріп босатады.

Көкөністі қырыққабат пен қызылшадан басқасын, бөктіретінде қуырады.

Кәді, асқабақ, қызанақ және басқа да көкөністер, тез буланады, су қоспай булап, яғни жабық ыдыста аз отпен өз сөлімен бөктіреді. Бұндай қасиеттері жоқ көкөністерне (қызылша, қырыққабат, сәбіз) су не май қосып бөктіріледі (1 кг көкөніс орташа 0,2...0,3 литр су немесе сорпа және 20...30 г майы). Көкөністерді күйген иісімен беруге болмайды. Бөктірілген көкөністерден тағамдарын 2 сағ артық сақтамайды.

Таратарда көкөністерге туралған ақжелкен немесе аскөк себеді. (1 порцияға 2.3 г).

Рецепт № 169. Бөктірілген көкөністер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикі көкөністер(нұсқасы): сәбіз	340	272

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
шалқан	363	272
тарна	349	272
асқабак	430	301
кәді	479	321
ақ қырыққабат	348	278
Асханалық маргарин	5	5
Бөктірілген және бұқтырылған көкөніс	—	250
Асханалық маргарин (не сары май) не тұздық (№ 384 рецепт)	10	10
	—	50
Шығымы: маймен, шуспен	—	260 300

Дайындау әдісі. Қырыққабат ірі кесектерге кесіледі, ал қалған бөлігі тілімдерге не текшелерге бөледі, содан кейін 5 см қабаттанартық емес ыдысқа салынады және майдың қосылуы арқылы аз мөлшерінде ет сорпасмен не сумен булайды.

Тұздықты қолданғанда, бөктірілген көкөністер сүтпен өңделеді және қыздырылады. Сәбізде пайдалану кезінде тұздыққа қант мөлшерін 1 порцияға 3 г мөлшерінде қосыңыз.

Рецепт № 170. Сәбіз, жасыл ұсақ бұршақ қосылған сүт тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикі сәбіз	136	109
Мәбізді булауға арналған асханалық маргарин	10	10
Бөктірілген сәбіз	—	100
Консервіленген жасыл бұршақ не	77	50
тез тоңазытылған балғын жасыл	54	54
Қайнатылған бұршақ	—	50
Тұздық (рецепт № 384)	—	75
Дайын тағамға арналған асханалық маргарин	5	5
Шығымы	—	230

Дайындау әдісі. Кішкене текшелермен кесілген сәбізді май (маргарин) дайын болғанша бөктіреді.

Тез мұздатылған ас бұршақты қайнаған тұзды суға салады, қайнатып 3...5 минут пісіреді, консервленген жасыл бұршақты сорпада пісіріп, дуршлагпен қозғайды.

Бұқтырылған сәбізге дайын жасыл бұршақ, сүт тұзыдығы, тұз қосылып, араласады, қайнатады.

Таратар кезде, май (маргарин) қосыңыз. Кептірілген нанды тағамға қосып (1 бөлікке 50 г), сәйкесінше шығымдылықты арттырады.

Рецепт № 171. Бұқтырылған қырыққабат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қырыққабатне ашытылған	356 357	285 250
Сірке су 3%-дық	8	8
Асханалық май:	9	9
шпик	13	12
ысталған төстік	21	16
Томат пюресі	15	15
Сәбіз	6	5
Басты пияз	12	10
Лавр жапырағы	0,02	0,02
Бұрыш	0,05	0,05
Бидай ұн	3	3
Қант	8	8
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Таяқшалап туралған қырыққабатты 30 см қалыңдықта қазанға салады, сорпа не су (20.30 % шикі қырыққабат), сірке суын, май, пассерленген томат пюреcін қосып, дайын болғанша араластырып отырып бұқтырады. Содан кейін кесілген пассерленген таяқшаланып туралған сәбіз бен пиязды, лавр жапырағын, бұрыш пен тұзды қосып дайын болғанша бұқтырады. Бұқтырғанға дейін 3 мин қалғанда пассерленген ұн, қант, тұз қосып қайтадан дайын болғанша қайнатады.

Жаңа піскен қырыққабат ащы болса, онда оны бұқтырмас бұрын шарпиды, ыстық суда 3.5 минут ұстап тұрады. Аз мөлшерде сорпа не су қосып, ашыған қырыққабатты пайдалану рецептурасынан сірке суды алып тастайды, қант мөлшерін 1 порциясы 10 г дейін ұлғайтылады.

Егер бұқтырылған қырыққабатты шпик не ысталған төспен дайындаса, қырыққабатты бөктіреп алдында алдын-ала қуырып салады. Шпик не ысталған төсді батырылып қуырылған кездегі майды пассерленген көкөніске пайдаланды. Таратарда дайын тағамға майдалап туралған аскөк себіңіз.

Рецепт № 172. Көкөністерден рагу *

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	107	80
Сәбіз	50/40**	27***
Басты пияз	24/20**	10***
Шалқан не тарна	53/40**	31 ***
Қырыққабат балғын ақ қырыққабат	51/40**	31 ***
Асханалық май	63/50**	45***
Тұздық (№ 364, 376, 388 рецепт)	10	10
Қара бұршақбұрыш	—	75
Лавр жапырағы	0,05	0,05
Дайын рагу	0,02	0,02
Асханалық маргарин (не сары май)	—	250
	5	5
Шығымы	—	225

* Рецептте көрсетілген көкөністердің басқа түрі болмаса, тағамды көкөністердің қалған түрлерінен дайындауға болады, тиісінше олардың бетбелгісін арттырады.

** Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы

*** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Тілімдерге не текшелерге кесілген картоп пен тамырлар сәл қуырылады, пияз пассерленеді. Ақ қырыққабат ірілеп тұрады, бөктіреді. Түстісін - жекелеп ірікте, пісіреді. Содан кейін картоп пен көкөністерді біріктіріп қызыл тұздық не қаймақпен 10...15 мин бөктіреді. Содан кейін ақ немесе піскен түсті қырыққабатты қосып булайды 15.20 мин бұқтыруда қалдырады. Дайындаудың алдында 5.10 минут қалғанда дәмдеуіштер қосылады. Рагуды таратарда май қатады.

3.3. ҚУЫРЫЛҒАН КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САҢЫРАУҚҰЛАК

Картоп, көкөніс және саңырауқұлақтар әдетте шикілей қуырады, кейбір жағдайларда - алдын ала қайнатады.

Буға пісірілген көкөністердің иісін шығармайды. Фритюрдеде қуырылған күн ішінде салқын күйде сақтауға болады.

Қуырылған картоп, көкөністер мен саңырауқұлақтарды сары май, қаймақ және тұздықтар, жаңа піскен немесе тұздалған қызанақтар мен қиярмен босатуға болады. Дайын тағамды таратар кезде майдалап туралған ақжелкен, аскөк себеді. (1 тағамға арналған 2 ... 3 грамм).

Рецепт № 173. Тілімделіп қуырылған картоп (қайнатылғаннан)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп: шикі	413	301*
куырылған	—	250
Асханалық май	24	24
ШЫҒЫМЫ	—	250

* Салмағы вареного очищенного картофеля.

Дайындау әдісі. Қабығымен қайнатылған картопты, тазартады, аршиды, жіңішке тілімдерге турайдды, тұздайдды, маймен қыздырылған табаға салады, мезгіл-мезгіл араластырып қуырады. Картопты өсімдік майына да қуыруға болады. Дайын тағамды көк пиязбен (бір порцияда 5.10 г) беруге болады.

Рецепт № 174. Кесектеп, баданалап, текшелеп не тілімдеп қуырылған картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп: шикі	483	362
куырылған	—	250
Асханалық май	25	25
ШЫҒЫМЫ	—	250

Дайындау әдісі. Кесілген шикі картоптары суық сумен жуады, кептіреді, содан кейін тұз қосып, маймен қыздырылған қабаты 5 см қалыңдықта табаға не қаңылтырға салып, араластыра отырып қабығы қызарғанша 15-20 минут пісіреді.

Егер картоп толығымен қуырылмаса, оны бірнеше сағатқа қуыру пешіне салып қою керек. Электр пеште қуыру кезінде қуырылғанша қақпақты жабады да, ұстайды.

Таратарда тағамға аскөк себіледі.

Рецепт № 175. Кесектеліп фритюрде қуырылған картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп: шикі	667	500
куырылған	—	250
Асханалық май	40	40
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. №174 рецепте көрсетілгендей дайындалған шикі картопты қайнаған майға салып 8.10 мин дейін дайын болғанша қуырылады. Қуырылған картоп майды сорғызу үшін дуршлагта лақтырылады, содан кейін майда тұз себіледі.

Рецепт № 176. Картоп котлеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	293	220
Кептірілген нан не бидай ұн	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	225
Асханалық май не көкөніс майы	10	10
Қуырылған котлет	—	200
Асханалық маргарин (несары май) не:	5	5
қаймақ	15	15
Тұздық (№ 376, 388, 390, 393 рецепт)	—	50
Шығымы: маймен	—	205
тұздықпен	—	250
қаймақпен	—	215

Дайындау әдісі. Газартылған картопты қайнатады кептіреді, ыстықта бұқтырады. 50...40 °С дейін салқындатылған салмағыны суытады, араластырады, одан кейін котлетке пішіндейді (1 порцияға 2 дана) және кепкен нан не ұнға дайын өнімді аунатады.

Пісірілген котлеттер екі жағында қуырылады. Таратарда еріген маргарин, сары майқұйылып, жанына қаймақ не тұздық құяды: қызанақ, пияз бен қаймақ, саңырауқұлақ қосылған тұздық. Қаймақ немесе тұздықты бөлек беруге болады.

Рецепт № 177. Картоп зразасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	248	186
Картоп массасы	—	180
Басты пияз	48	40
Сәбіз	38	30
Асханалық маргарин	5	5
Дайын фарш	—	40
Кептірілген нан не бидай ұн	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	225
Асханалық май	10	10
Қуырылған зразы	—	200
Асханалық маргарин (не сары май) не:	5	5
қаймақ	15	15
тұздық (№ 376, 388, 393 рецепт)	—	50
Шығымы: маймен	—	205
тұздықпен	—	250
қаймақпен	—	215

Дайындау әдісі. Котлеттерге дайындалған картоптың массасынан 1 порцияға 2 дана шелпекке пішіндейді. Шелпектің ортасына фарш салып, өнімнің шетін бүрмелейді. Содан кейін өнімді кепкен нан не ұнға аунатады, сопақ шеттері бар кірпіш жасап, екі жағында қуырады.

Тартылған ет үшін: басты пияз кесектерге кесіледі; таяқшалап кеседі және пассерлейді; сәбіз маймен бөктіреді. Сәбізді, тұзды пиязды араластырып, бұрыш қосады. Таратарда өнімге май, қаймақ не томат тұздығы, саңырауқұлақ қосып тұздықтайды.

Рецепт № 178. Картоп крокеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	233	175
Жұмыртқа	*/2д.	20
Бидай ұн	10	10
Кептірілген нан	10	10
Жартылай дайын фабрикат	—	200
Көкөніс майы не асхана майы	20	20
Қуырылған котлет	—	80
Тұздық (№ 367, 376, 393 рецепт)	—	50
Шығымы	—	230

Дайындау әдісі. Үгітілген картоп 50 ° С температурасында салқындатылады, картопта V3бидай ұны мен жұмыртқаның сарыуызын қосып араластырыңыз.

Алынған картоп салмағысынан, шарлармен, алмамұрт пішінінде дөңгелектейді (әр қызмет үшін 3...4 дана), қалған ұнға аунатып пішінделеді, содан кейін ақуызға батырылады, кепкен нанға аунатып үлкен мөлшерде майға қуырылады.

Таратарда пияз, қияр, қызанақ немесе саңырауқұлақ не қызыл түйсті тұздығы құйылады.

Рецепт № 179. Сәбіз котлеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	200	160
Асханалық маргарин	53	535
Су	51	18
Ұнтақ жарма	8	12
Кептірілген нан не бидай ұн	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	80
Асханалық май	10	10
Қуырылған котлет	—	150
Асханалық маргарин (не сары май) не:	5	5
қаймақ	20	20
тұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	50
Шығымы: маймен	—	155
шуспен	—	200
қаймақпен	—	170

Дайындау әдісі. Сәбіз жұқа жолақтарға бөлінеді, содан кейін маймен суға бөктіреді. Бөктіру бітреде тұрып, майда жарма себеді, жақсылап араластырып дайын болғанға дейін пісіріңіз.

Нәтижесінде массасы 50...40 ° С дейін салқындатылады, тұз қосылады, араласады, катлет пішіндейді (1 порцияға 2 дана), кепкен нан не ұнға аунатып, екі жағын қуыруға болады.

Босатарда май не жанынан қаймақ не тұздық (сүт немесе қаймақ) қосыңыз.

Рецепт № 180. Қызылша котлеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	217	170
Асханалық маргарин	5	5
Ұнтақ жарма	18	18
Кептірілген нан	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	180
Асханалық май	10	10
Қуырылған котлет	—	150
Тұздық (№ 384, 388, 390 рецепт)	—	50
Не қаймақ	20	20
Шығымы: тұздықпен қаймақпен	—	200 170

Дайындау әдісі. Қабығымен қайнатылған қызылша тазартылады, еседі не үкіден өткізеді, маймен қыздырып, содан кейін майда жарма сеуіп, тұрақты араластырып, дайын болғанға дейін пісіріңіз.

Ары қарай дайындау тәсілі - № 179 рецепті бойынша бірдей. Қаймақпен немесе тұздықпен бірге береді: сүт, қаймақ не қаймақ пиязбен.

Рецепт № 181. Қырыққабат котлеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат балғын ақ қырыққабат	213	170
Су	35	35
Асханалық маргарин	5	5
Ұнтақ жарма	18	18

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кептірілген нан	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	180
Асханалық май	10	10
Қуырылған котлет	—	150
Асханалық маргарин (не сары май) не:	5	5
қаймақ	20	20
тұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	50
Шығымы: маймен	—	155
тұздықпен	—	200
қаймақпен	—	170

Дайындау әдісі. Қырыққабатты жолақтарға кеседі не майдалап турайды, содан кейін майда бөктіреді. Осыдан кейін, жұқалап майда жарма себіңіз, маймен араластырыңыз және 10-15 минут пісіріңіз. Нәтижесінде алынған салмағы 40...50 °С дейін салқындатылады, тұз қосылады, жақсылап араластырылған, катлетке пішіндейді (1 порцияға 2 дана), екі жағында майда нанға аунатып қуырыңыз. Ерітілген маргаринмен, маймен, қаймақпен, сүт не қаймақ тұздықтарын құяды.

Рецепт № 182. Қырыққабат шницелі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қырыққабат ақ қырыққабат	225	180
Бидай ұн	5	5
Жұмыртқа	Vg д.	5
Кептірілген нан	15	15
Жартылай дайын фабрикат	—	190
Асханалық май	10	10
Қуырылған шницель	—	150
Асханалық маргарин (не сары май) не:	5	5
қаймақ	15	15
Тұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	50
Шығымы:		
маймен	—	155
Тұздықпен	—	200
қаймақпен	—	165

Дайындау әдісі. Қаудан тазарқаннан кейін қырыққабаттын сабақтарын алып тастағаннан кейін тұзды суда 10...12 минут бойы пісіреді, аздап салқындатып, жапырақтарын ажыратады. Жапырақтардың қалыңдаған бөліктерін кесіп тастайды не ұсақтағышпен жаншиды. Содан кейін екі жапырақтан қосып, сопақ пішін беріңіз, ұнға аунатады, жұмыртқаға батырып, кепкен нанға аунатып,екі жағы қуырылады. Ерітілген маргарин, сары май, қаймақ, сүт немесе қаймақ тұздықтарын қосады.

Рецепт № 183. Асқабақ құймағы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асқабақ	279	195
Бидай ұн	50	50
Сүт	30	30
Жұмыртқа	¹ / ₂ д.	20
Қант	15	15
Ас содасы	2	2
Асханалық май	15	15
Қаймақ	30	30
Шығымы	—	280

Дайындау әдісі. Асқабақ тазартылады, тұқымдары алынады, сүртіледі. Алынған салмаққа ұнтақталған ұн, сүт, қант, жұмыртқа, сода және тұз қосып, біртекті салмақ пайда болғанға дейін араластырады.

Маймен майланған қызыдырылған табада (не пісіру табақшасында) қасықпен қамырды салып, екі жағынан құймақты қуырады. 1 порцияға 2.4 данадан беріледі. Таратарда қаймақ қосады.

Рецепт № 184. Қуырылған қызанақ, баялды (баклажан) және басқа да көкөністер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылмаған көкніс (нұсқасы): баклажан	269	256
кәді	374	299
асқабақ	357	250
Бидай ұн	5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асханалық май	12	12
Қуырылған көкөніс	—	200
Қаймақ не	20	20
тұздық (№ 384, 388, 389 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақпен	—	220
тұздықпен	—	275

Дайындау әдісі. Баклажанды жуып, қабығын аршиды, дөңгелектеп тұрайды, тұздайды, 15 мин ащысы кеткенше ұстайды, содан соң шаяды, ұнға аунатып екі жағынан қуырады.

Кәдіні қалың етімен, ұсақ дәнімен не асқабақты қабығынан аршиды, ірі кәдімен асқабақты дәнінен ажыратады, дөңгелектеп не тілімдеп турады жұқалап, тұз себеді, екі жағынан ұнға аунатады, қуырады. Баклажан мен асқабақты қуырылғанша ыстық пеште дайындайды.

Қуырылған көкөністі таратарда қаймақ не сүт, кілегей, томат тұздығы мен ұсақталған ақжелкен, аскөк себеді.

Рецепт № 185. Қаймақ тұздығымен саңырауқұлақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақ (нұсқасы):		
ақ балғын	151	115
ақ кептірілген	37,5	37,5
ақ маринадталған не тұзды (бөшкелік ыдыста)	140	115
балғын қозықұйрықтар	247	188
Сморчки балғын	179	150
Асханалық маргарин	10	10
Қуырылған саңырауқұлақ	—	75
Тұздық (№ 388 рецепт)	—	75
Шығымы	—	150

Дайындау әдісі. Пісірілген не кептірілген балғын ақа саңырауқұлақтар, шампиньон не пісірілген саңырауқұлақты пісірілгенге дейін тілімдермен қуырады. Маринадталған саңырауқұлақты маринадтан алып, ал тұздалғандарын тұз судан алып шаяды, ары қарай балғын саңырауқұлақтай дайындайды. Дайын саңырауқұлаққа қаймақ тұздығын қосып, 5...10 мин қайнатылады.

Саңырауқұлақты пассерленген пиязбен дайындауға болады. (1порцияға 10...20г) сәйкесінше оның шығымын арттырады. Таратарда аскөк себеді.

Ыстық тағамдар ретінде пайдалануға болады. Дайын саңырауқұлаққа көкөріс салады, қаймақ тұзығын қосып, дайын болғанша қайнатады, таратарда аскөк себеді (көкрістің сыйымдылығы 50.100 мл).

3.4. КӨМБЕШТЕЛГЕН КАРТОП, КӨКӨНІС ЖӘНЕ САНЫРАУҚҰЛАК

Пісірілген көкөністерді көмбештелген тұздыққа бөледі; тұздықта; көмбештер, түйіршіктелген ет.

Көкөністер мен саңырауқұлақтарды көмбештеу үшін алдын ала булайды не қуырады, кейде шикі пайдаланылады.

Рецепт № 186. Орама не көкністі картоп көмбеші не саңырауқұлақпен көкөністі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикі картопшикі	240	180
Қайнатылып езілген картоп	—	175
<i>Фариқа</i>		
Балғын қырыққабат ақ қырыққабат не ашытылған	50/40*	30**
	57/40*	10**
Асханалық маргарин	10	10
Жұмыртқа***	¹ / ₄ д.	40
Дайын фарш	—	5
Қаймақ	5	5
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	200
Көмбештелген орама не көмбеш	—	50
Тұздық (№ 376, 388, 393 рецепт) не қаймақ	—	15
	15	—
Шығымы: тұздықпен қаймақпен	—	250
		215

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуште – салмағы

** Дайын азық-түліктің салмағы.

*** ¹/₁₀ жұмыртқа нормалары май жағуға қалдырылады.

Дайындау әдісі. Пісірілген картопты кептіреді, ыстық күйінде езеді, араластырып және дымқыл, таза шашыққа салады. Картоптың салмағысының ортасында, ұсақталған ет салынады және оны ораманың не бүрме нан пішінде дайындайды. Содан кейін картоп салмағысын майланған темір табаға шашықтан алып, тігісін төменге ауыстырып салады. Қаймақпен майлап, кепкен нан үгіндісін сеуіп, содан соң ұзына бойы пышақпен 2-3 тесік жасайды, содан кейін май бүркіп, көмбештейді.

Фарды дайындау үшін таяқшалап кесілген не туралған қырыққабатты қуырады, пісіп туралған жұмыртқа қосады, араластырады, бұрыш қосады. Ақжелкен не аскөк көкөністерін (5 г таза) қосуға болады.

Тартылған ет мөлшерін 80 г дейін арттыруға болады, тиісінше кірістіліктігін арттырады.

Егер көмбеш дайындалса, картоптың салмағысы екіге бөледі. Жарты бөлігін майланған пісірме табаққа орналастырып, 2 см қалыңықта кептіріліген нан сеуіп, қалған жарты картоп салмағысын жабатындай етіп тартылған етті теңдей бөледі. Өнімнің бетін тегістейді, қаймақ жағады, қасықпен өрнектейді, нан үгіндісі себіледі, май бүркіп көмбештейді.

Дайын орама не көмбеді порцияға бөледі, таратарда қаймақ не тұздық құйып: томат, қаймақ немесе саңырауқұлақ тұздығы. Тұздықты бөлек беруге болады.

Рецепт № 187. Сәбіз көмбеші

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	271	217
Сары май не асханалық маргарин	10	10
Су	—	35
Бөктірілген сәбіз	—	200
Ұнтақ жарма	20	20
Қант	6	6
Кептірілген нан	5	5
Қаймақ	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	235
Дайын көмбеш	—	200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май не:	5	5
қаймақ	20	20
Тұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	50
Шығымы:	—	—
тұздықпен	—	250
маймен	—	205
қаймақпен	—	220

Дайындау әдісі. Котлет үшін (№ 179 рецепт) дайындалған сәбіз салмағы қантпен араластырады. Қоспаны май жағылған табаға салады, майланған және құрғақ нан үгіндісін себеді, беті тегістеледі, қаймақпен майланады, қасықпен өрнектейді және пісіріледі.

Таратарда қаймақпен, сүтпен не қаймақ тұздығы құйылады.

Рецепт № 188. Сәбіз пудингі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	190	152
Асханалық маргарин	5	5
Сүт	32	30
Су	10	10
Қант	5	5
Бидай наны	25	18
Дайын сәбіз массасы	—	205
Жұмыртқа	¹ / ₄ д.	10
Кептірілген нан	5	5
Қаймақ	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	225
Дайын пудинг	—	200
Қаймақ не	20	20
ұздық (№ 384, 388 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақ тұздығымен	—	220 275

Дайындау әдісі. Сәбіз салмағын котлет үшін (№ 179 рецепт) дайындағандай етеді; ұнтақ жарма орнына алдын ала ет тартқыдан өтіп, сүтке бұлғанған. Дайындалған массаға жұмыртқаның сарыуызын араластырып, содан соң жұмыртқаның ақуызын қосады. Содан кейін сәбіз салмағысы қалыпқа немесе маймен сыланған темір табаға нан ұнтағын сеуіп салады. Пудингті буда пісіруде форманы тек маймен ғана сылайды.

Пудингтің беті қаймақпен сыланып, беті өрнектеледі және пісіру пешінде көмбештеп не буда пісіреді.

Пудингті таратарда қаймақпен не сүтпен (немесе қаймақпен) әрлейді.

Рецепт № 189. Көкөкніспен маринадталған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұқтырылған қырыққабат(№ 171 рецепт)	—	200
Басты пияз	48/40*	20**
Тұзды қияр	68/41*	35**
Каперс	10	5
Саңырауқұлақ тұзды не маринадталған (бөшкелік)	18	15
Көкөніс майы	5	5
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	280
Дайын тұз көже	—	250
Шығымы	—	250

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы. ** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Тұздалған қияр қабығы мен дәннінен ажыратылады, ұсақтап не ромбтарға кесіліп, булайды. Дайындалған саңырауқұлақтар жеңіл қуырылып, басты пияз бен пассерленеді. Бұқтырылған қырыққабатты қияр, саңырауқұлақ, пияз және қайнатпалармен біріктіріп, бәрі араластырып және қыздырады. Порция қуыру табаға (немесе пісіру табағына) майланған, дайындалған көкөністер мен саңырауқұлақтарды салып, нан ұнтағын себеді, маймен бүркіп, көмбештейді. Маринадталғанні шығымын өзгерте отырып, каперссіз дайындауға болады. Таратарда маринадталғанні порцияға турады.

Рецепт № 190. Көкөніс голубциі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат: балғын	190	152
қайнатылған	—	140
Сәбіз	46/37*	25
Шалқан	17/13*	10**
Басты пияз	36/30*	15**
Күріш жармасы	11	30***
Өсімдік көгі, ақжелкен	3	2
Асханалық маргарин	12	12
Дайын фарш	—	80
Жартылай дайын фабрикат	—	220
Тұздық (№ 388, 389 рецепт)	—	100
ШЫҒЫМЫ	—	250

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

** Дайын өнімнің салмағы.

*** Дайын күріштің салмағы

Дайындау әдісі. Қырыққабат қаудан (қабығынан ажыратылған) тұзды суда жартылай дайын болғанша қайнатылады, жеке жапырақтары алынады, жапырақтардың қалындаған бөліктерін аз жаныштайды. Дайындалған қырыққабаттың жапырақтарына фарш салып, конверт түрінде орайды. Қырыққабат орамалары пісірме табаққа немесе қуырма табаққа салып қуырады, қаймақ не томат тұздығымен құйып, пісіріледі.

Тартылған ет жасау, майдалап туралған көкөністерді пассерлейді, оларға ақжелкен, аскөк қосып, қайнатылған үгілген күрішпен біріктіреді, бәрін араластырады.

Рецепт № 191. Көкөніс турамасымен толтырылған бұрыш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тәтті бұрыш	120	90
<i>Фаршқа</i>		
Сәбіз	110/88*	60**
Ақжелкен (тамыр)	11/8*	5**
Басты пияз	48/40*	20**
Томат поресі	10	10
Көкөніс майы	10	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант	5	5
Сірке су 3%-дық	20	20
Дайын фарш	—	90
Жартылай дайын фабрикат	—	180
Шығымы	—	150

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Тәтті бұрышты таңдап алып, жуады, жеміс сабағы айналасын кесіп, оны тұқымымен бірге жоңқа бүтіндігін сақтапалып тастайды. Бұрышқа ыстық су құйып, 1 ... 2 минут пісіреді, содан кейін дуршлагпен сілкіді, турамамен толтырады.

Тураманы дайындау үшін сәбіз бен ақжелкенді ұсақ таяқшалап турап, пассерлейді; жартылай сақиналап кесілген басты пиязды жеке пассерлейді. Содан кейін бәрін араластырып, пассерленген томат пюресін қосады. Алынған турамаға қант, сірке суымен қатықтап, барлығын қайнатады.

Дайындалған көкөністен турамамен тәтті бұрыды пісірме табаққа салып, аз мөлшерде сұйықтық қосып дайын болғанша педе көмбештейді.

Рецепт № 192. Көкөніспен тартылған ет және күріш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тәтті бұрыш	160	120
<i>Фаршқа</i>		
Күріш жармасы	11	30*
Сәбіз	36/29**	20***
Басты пияз	24/20**	10***
Қызанақ	38/32**	20***
Көкөніс майы	10	10
Дайын фарш	—	80

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жартылай дайын фабрикат	—	200
Тұздық (№ 386, 388 и 389 рецепт)	—	75
Шығымы	—	220

* Дайын күріштің салмағы.

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. № 191 рецепте көрсетілгендей дайындалған тәтті бұрышты көкөністен турама мен күріш толтырып, темір табаға салып, сүт не қаймақ (не томат тұздығы бар қаймақ) тұздық құйып, дайын болғанша пісіру пешінде көмбештейді. Турама дайындау үшін күріш жармасын тұзды суда дайын болғанша қайнатады және дуршлагпен лақтырады, содан кейін №191 рецепте көрсетілгендей дайындалған көкөніс турамасын қосады. Таратарда бұрышқа көмбештелген тұздық, майдаланған аскөк себеді.

Рецепт № 193. Көкөніс турамасымен толтырылған шалқан не кәді

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шалқанне	160/120*	110
кәді	182/122*	110
<i>Фаршқа</i>		
Күріш жармасы	15	42**
Басты пияз	24/20*	10***
Сәбіз	19/15*	10***
Жұмыртқа	1/10 д.	4
Асханалық маргарин	10	10
Дайын фарш	—	60
Жартылай дайын фабрикат	—	170
Көмбештеліп фаршталған шалқан	—	150
Не кәді		

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұздықы (№ 384, 388,389 рецепт) не қаймақ	– 20	75 20
Шығымы: қаймақпен тұздықпен	— —	170 225

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

** Дайын күріштің салмағы.

*** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Тазартылған шалқанды дайын болғанша қайнатады, содан соң қасықпен етінің бөлігін ойықтап, алады. Кәдіні қабығынан тазартады, кәдінің диаметріне байланысты, көлденеңінен 3...5см ұзындықта кеседі, еті бар бөлігімен дәнін алып, тұзды суда жартылай дайын болғанша қайнатады. Содан кейін қайнатылған шалқан не кәдіні томпайып тұруы үшін, тартылған етпен толтырады. Маймен сыланған темір табаға, май бүркіп, көмбештейді. Көмбештелген шалқан не кәдіге тұздық не қаймақ құйып, қайнатады.

Турама дайындау үшін сәбіз бен пиязды жолақтар немесе текшелерге кесіп, маймен пассерлейді. Күріш жармасын тұзды суда қайнатады, дуршлагпен лақтырады, пассерленген көкөніс, ұсақ туралған шалқанның етті бөлігі, бұралып кесіліп піскен жұмыртқаменен араластырады.

Турамадағы сәбіз бен пиязды алмамен сондай мөлшерде алмастыруға болады.

Шалқан не кәдіні қаймақпен, сүтті не қаймақты, қаймақты томат тұздығымен береді. Таратарда өсімдік көгін себеді.

Рецепт № 194. Көкөніс турамасымен толтырылған кәді

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәді	182/122*	110**
<i>Фариқа</i>		
Қырыққабат, ақ қырыққабат балғын	41/33*	25**
Басты пияз	19/15*	10**

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	24/20*	10**
Ақжелкен (тамыр)	11/8*	5**
Томат пюресі	10	10
Көкөніс майы	15	15
Көк пияз	10/8*	5**
Бұрыш	0,02	0,02
Сарымсақ	2	1,5
Дайын фарш	—	55
Ірімшік	5,4	5
Жартылай дайын фабрикат	—	170
Көмбештелгенкәді	—	150
Тұздық (№ 388, 389 рецепт) не қаймақ	—	50
	20	20
Шығымы: тұздықпен қаймақпен	—	200
		170

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

** Дайын өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. №193 рецепте көрсетілгендей дайындалған кәдіге көкөніс турамасын толтырып, майланған табаға салып, үккіден өткен ірімшік сеуіп, көмбештейді. Содан кейін кәдіге қаймақ не қаймақты (не қаймақты томатпен) тұздықтап, қайнатады.

Турама дайындау үшін таяқша не шашка тәрізді майдалап туралған қырыққабатты қуырады; сәбіз бен ақжелкен (не балдыркөк) шағын текшелер не таяқшаларға турап, пассерлейді. Жартылай сақиналап кесілген басты пиязды жеке пассерлейді. Содан соң пассерленген томат пюресін қосып, ұсақ туралып, орташа қуырылған көк пияз, майдаланған сарымсақ, бұрыш, барлығын араластырып, жылытады.

Рецепт № 195. Көкөніс турамасымен толтырылған баклажан

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Баклажан	179	170
<i>Фаршқа</i>		
Басты пияз не көк	36/30*	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	29/23*	15
Ақжелкен (тамыр) не сельдерей (тамыр)	64/51* 15/11*	35 7
Томат пюресі	16/11*	7
Томат пюресі	10	10
Көкөніс майы	10	10
Балғын қызанақ	28/24*	15
Сарымсақ	1	0,8
Бұрыш	0,02	0,02
Дайын фарш	—	80
Жартылай дайын фабрикат	—	250
Дайын баклажан	—	200
Тұздық (№ 388, 389 рецепт)	—	75
Шығымы	—	275

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште – азық-түлік салмағы.

Дайындау әдісі. Баклажанды ұзына бойымен екі бөлікке бөледі, дөнін алып, тұздайды, шырыны пайда болғанша 10...15 мин қалдырады, жуады және көкөніс турамасымен толтырады. Содан кейін баклажанды бір қатармен темір табаға салып, аз мөлшерде су не сорпа қосып, дайын болғанша педе көмбештейді.

Фаршты дайындау үшін таяқшалап не текшелеп туралған сәбіз бен ақжелкенді (не балдыркөк) пассерлейді; жартылай сақиналап туралған басты пиязды бөлек пассерлейді. Өнімді араластырып, пассерленген томат пюресін, қуырылған қызанақ, майдаланған сарымсақ қосып, қайнатады. Содан кейін тұз, бұрыш қосады.

Таратарда қаймақ не қаймақты томат тұздығын құяды.

ЖАРМА, ІРІ БҰРШАҚ, МАКАРОН БҰЙЫМДАРЫНАН КӨЖЕ

Жарма, бұршақ және макарон өнімдері крахмалдың жоғары құрамымен сипатталады. Бұл өнімдерді жылыта өңдеу кезінде олардың тіндік құрылымы жұмсарады, олар жарма, бұршақ және макароннан жасалған өнімдерді дайындау кезінде назарға алынуы тиіс, олар консистенциясы мен салмағын өзгертеді.

Дайын формада жармадан, бұршақтардан және макароннан жасалған тағам тек жеке тағам ретінде ғана емес, сондай-ақ балық, ет және құс етінен жасалған тағамдар үшін де гарнир қолданылады.

4.1. ЖАРМАДАН ТАҒАМ

4.1.1. Ботқа

Ботқаны кез-келген жарманың түрінен дайындауға болады. Оларды суға, сүтке немесе сүт пен су қоспасында қайнатады.

Ботқаның консистенциясы бойынша пісіруге алынған, жарма мен сұйықтықтар, ботқаның дайындалуына сәйкес келуіне байланысты:

- бытырап піскен;
- тұтқыр;
- сұйық болып бөлінеді

1 кг бытырап піскен, тұтқыр не сұйық ботқаны дайындауға қажетті жарма және сұйықтық мөлшерін 1 кг жармадан әртүрлі консистенцияда дайындау үшін қажетті сұйықтық пен тұздың шамамен мөлшері 4.1. кестеде көрсетілген.

Сыйымдылығы 30...60 литр қазандықтарда ботқаларды дайындаудың сұйықтық нормалары 4.1 кестеде көрсетілген.

Қазандықтар көлемінің азаюымен сұйықтықтың мөлшерін көбейтуге болады, бірақ 10%-дан артық бытырап піскен ботқаға және тұтқыр ботқа үшін 3%-дан аспайды. Қазандықтың үлкен сыйымдылығымен сұйықтық мөлшері тиісті түрде азаяды.

Кесте 4.1. Жарма, сұйықтық саны

Ботқа дайындауға кеткен тұз

Ботқа	1 кг ботқаны пісіруге арналған сан		1 кг дәнді дақылдар саны		выход, кг	Қайнау, %	Ылғалдылық, % (ауытқу ± 1,5 %)
	жарма, г	сұйықтық, л	сұйықтық, л	соли, г			
Қарақұмық: сусымалы							
Қуырылмаған дәннен және тез пісетін дән	476	0,71	1,50	21	2,10	по	60
Қуырылмаған дәннен	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
тұтқыр	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
Бидай:							
сусымалы	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
тұтқыр	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
сұйық	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Күріш:							
сусымалы	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
тұтқыр	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
сұйық	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Перлов:							
сусымалы	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
тұтқыр	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Арпа:							
сусымалы	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
тұтқыр	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81

Сұлы:							
тұтқыр	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
сұйық	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
«Геркулес»сұлы ұлпасынан:							
тұтқыр	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
сұйық	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Ұнтақ жарма:							
тұтқыр	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
сұйық	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Бидай:							
сусымалы	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
тұтқыр	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
сұйық	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Жүгері:							
сусымалы	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
тұтқыр	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
сұйық	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

Ескертулер. 1. Суда дайындалған ботқа үшін 10 г тұзды, сүт пен тәттісіне– 1 кг. ботқа шығымына 4...5 г алады.

2. Бытырап піскен ботқаны суда дайындайды, ал сұйық және тұтқыр түрін табиғи сүтте, сүт пен су қоспасы бойынша дайындайды. Сүт пен судың үлесі келесідей: 60% сүт және 40% су.

3. Жарманы сұрыптау және жуу кезінде көлемдік қалдықтар, 1, 1,5% құрайтын, сондай-ақ порциялық бөліктердегі шығындар (шамамен 1%) ескеріледі.

4. Майдаланған күріден, тарыдан және сұлы жармасынан ботқаны дайындау үшін, осы жарма нормасы кестеде көрсетілгенге қарсы және 2% -ға рецепт бойынша артады.

Бытырап піскен, тұтқыр және сұйық ботқаның шығымы 100, 150 не 200 г дейін тұтынушылар сұранысына қарай рецептурада ұсынылған мөлшерде төмендетуге болады.

Ботқаны таратарда еріген май құйылады не кесек май салады.

Рецептілерде көрсетілген тағамға арналған майдың және қанттың мөлшерін өзгертуге болады. Кез-келген рецепт бойынша 1 порция ботқаға 10...15 г май алуға болады. Қант 5, 10, 20 не 25 г мөлшерінде қосылады, ал тағамды шығару да тиісті түрде өзгереді. Жарманы тосап, джем, повидла, балмен беруге болады. (1 порцияға 25.30 г).

БОТҚА РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 196. Сусымалы ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ботқа	—	250
Асханалық маргарин (не сары май) не:	10	10
қант	25	25
сүт	247	235*
Шығымы: маймен	—	260
қантпен	—	275
сүтпен	—	485

* Қайнаған сүт.

Дайындау әдісі. «Геркулес» сұлы үлпегі, ұнтақ жармадан басқа, жармалардың барлық түрлерінен бытырап піскен ботқаны суда қайнатады. Дайын бытырап піскен ботқадағы дән толық бөрткенше, жақсы қайнаған, негізінен пішіні сақталған жәнебасы бір-біріне бірікпеген болуы керек.

Рецепт № 197. Тұтқыр ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ботқа	—	300
Асханалық маргарин (не сары май) не	10	10
қант	20	20
Шығымы: маймен	—	310
қантпен	—	320

Дайындау әдісі. Тұтқыр ботқаны суда, сүтке не сүттің үстіне суды қосу арқылы дайындайды. Дайын тұтқыр ботқада астық жармасы толығымен бөрткен, жақсы қайнатылған болуы керек. Тұтқыр ботқа қою болады. 60...70 °С температурада олау ыдыста жайылмай үйіліп тұрады.

Сүтті тұтқыр ботқаға ыстық күйінде еріген май не қант себеді. Сары майды кесектеп қоюға болады.

Рецепт № 198. Асқабақпен тұтқыр ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тары жармасы (не бидай) не күріш	65	65
Асқабақ	63	63
Сүт	150	105
Су	75	75
Қант	75	75
Дайынботқа	5	5
Асханалық маргарин (не сары май)	—	300
Шығымы	10	10
	—	310

Дайындау әдісі. Асқабақты қабығынан тазартады, тұқымын алып тастайды, кішкене текшелерге кеседі, қайнаған сүтке не су қосылған сүтке салып, тұз, қант қосып қайнатады. Содан кейін, дайындалған жарманы салып аз отта дайын болғанша қайнатады.

Асқабақты ыстық ботқаны таратарда май құяды не кесек май салады.

Рецепт № 199. Қараөрікпен тұтқыр ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай не тары жармасы	70	70
Су	224	224
Күріш жармасы не «Геркулес» сұлы ұлпасы	62	62
Су	229	229
Қант	6	6
Қараөрік	50	75*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайын ботқа	—	350
Асханалық маргарин (не сары май)	10	10
Шығымы	—	360

*Қайнап ісінген қара өрік салмағы.

Дайындау әдісі. Қараөрікті суда қайнатып, пісіргеннен кейін толығымен бөрткенше күтеді. Бұдан кейін суын ағызады, қараөрікке қажетті мөлшерде жарма қосып, ботқаны қайнатады. Таратарда ботқаға қара өрікті (сүйегімен) салып, май қатады.

Рецепт № 200. Сұйық ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ботқа	—	300
Асханалық маргарин (не сары май) не қант	10 25	10 25
Шығымы: маймен қантпен	— —	310 325

Дайындау әдісі. Сұйық ботқаны жарманың барлық түрінен қарақұмық, арпа және сагодан басқа, сүт, сүт қоспасы, суда (60% сүт және 40% су) дайындайды.

Құрамы 1 кг жарманың 5...6,5 кг тұратын ботқалар сұйық ботқа деп аталады.

Сұйық ботқаны тұтқыр ботқа сияқты дайындайды, бірақ сұйықтық көп мөлшерде болу керек. Ботқаны ыстық күйінде ерітілген маймен немесе қантпен, рецепте көрсетілгендей мөлшерде, сондай-ақ джем, бал (порцияға 25,30 грамм), даршынмен ботқаға сеуіп, таратады. (порцияға 0,5 г).

4.1.2. Көмбештер мен пудинг

Көмбештер мен пудингтер әртүрлі дәнді дақылдардан тәтті, ірімшік, асқабақ, жеміс-жидек, мейіз, тәтті жемістермен дайындалады. Көмбештер үшін май, жұмыртқа және қант қосылған тұтқыр немесе ұсақ ботқа піседі.

Тәтті тағамдарға арналған ботқаға ванилин қосылды. Жұмыртқалардың орнына сұйылтылған жұмыртқа ұнтағын пайдалануға болады. Пудингтер, әдетте, формада дайындалады.

Көмбештер мен пудингтерді сары май, кинтана, сүтке немесе тәтті тұздықта ыстық күйінде таратады. Қарақұмық немесе бидайдың (полтава) жармасынан ірімшікпен алынған дәндер крупеник деп аталады.

КӨМБЕШТЕР МЕН ПУДИНГ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 201. Крупеник

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қарақұмық не бидай жармасы	80	80
Ботқаға су	67	67
қарақұмық	130	130
бидай	143	143
Дайын ботқа	—	200
Сүзбе	76	75
Қант	10	10
Жұмыртқа	/ д.	5
Кептірілген бидай наны	5	5
Асханалық маргарин	5	5
Қаймақ	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	300
Дайын крупеник	—	250
Асханалық маргарин (не сары май) не қаймақ	10 30	10 30
Шығымы: маймен қаймақпен	—	260 280

Дайындау әдісі. Дайын бытырай піскен ботқаны (қарақұмық - 150% тағам қоспалары немесе бидай мен 200% тағам қоспалары) 70 ... 60 °С дейін салқындатылып, үгіткен ірімшік, қант, маргарин, шикі жұмыртқалармен араластырады.

Дайындалған масса майланған табаға салынып, кепкен нан ұнтағы себіліп, бетіне жұмыртқа мен қаймақ қоспасы жағылып пісіріледі. Май немесе қаймақпен бірге қолданыңыз.

Рецепт № 202. Күріш, ұнтақ жарма, шикі сөк не бидайдан көмбеш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы (не ұнтақ жармасы) не тары (не бидай)	57	57
Ботқаға су:	66	66
Күріш не ұнтақ жарма	210	210
Тары не бидай	210	210
Қант	10	10
Жұмыртқа	V _{сд.}	8
Асханалық маргарин	5	5
Кептірілген бидай наны	5	5
Қаймақ	5	5
Жартылай дайын фабрика	—	280
Дайын көмбеш	—	250
Қаймақ не:	30	30
асханалық маргарин (сары май)	10	10
тұздық (№ 414, 417 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақпен	—	280
маймен	—	260
тұздықпен	—	325

Дайындау әдісі. Дайын тұтқыр ботқасын 70...60 ° С дейін салқындатып, маргарин, шикі жұмыртқалармен араластырады.

Дайындалған масса майланған табаға салынып, кепкен нан ұнтағы себіліп, бетіне жұмыртқа мен қаймақ қоспасы жағылып пісіріледі. Май немесе қаймақпен бірге, өрік, клюква «мүжидек» тұздығымен қолданыңыз.

Рецепт № 203. Күріш, ұнтақ жарма, бидай пудингі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы (не ұнтақ жарма) не тары	51	51
Сүт	58	58
Сүт	50	50
Ботқаға су:		
күріш не ұнтақ жарма	115	115
тары	110	110
Қант	15	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	1/2 д.	20
Сары май	10	10
Кептірілген нан	5	5
Қаймақ	5	5
Ванилин	0,01	0,01
Жартылай дайын фабрикат	—	240
Дайын пудинг	—	200
Тұздық (№ 414,417 рецепт) не тосап	—	50
	30	30
Шығымы: тұздықпен тосаппен	—	250
		230

Дайындау әдісі. 70...60 °С дейін салқындатылған дайын тұтқыр ботқаға, қантпен үгітілген жұмыртқаның сарыуызы, ванильді, майды араластырып, жұмыртқаның ағуызын қалың көбікке құйыңыз. Содан кейін массаны майланған және нан үгіндісі себілген порциялық табақшаға не темір табаға біркелкі етіп салып, масса бетіне майланған нан үгіндісі себілген қаймақ жағылған жұмыртқаменен көмкеріп, пісіріледі. Таратарда өрік не мүкжидек тұздықтарымен тұздықтап немесе тосаппен береді.

4.1.3. Котлет домалатпа етпен

Котлет не домалатпа етті тары, күріш, жарма, бидай және басқа да дәнді дақылдардан дайындайды. Мұны істеу үшін сүтті немесе сумен араласқан қалың тұтқыр ботқаны пісіріңіз.

Тәтті тұздықпен шығарылған домалатпа ет пен мен котлеттер үшін көп жағдайда ботқаны қантпен пісіреді; дайындалған ботқаға дәм беру үшін ванилин қосуға болады (дайын ботқа пісіруге 0,01 г мөлшерінде). Егер ботқа саңырауқұлақ тұздығымен шығарылатын заттарға арналған болса, онда ванилин мен қант қосылмайды.

Котлеттер мен кішкентай домалатпа еттерді негізінен тәтті, сүт немесе саңырауқұлақ тұздықтарымен өткізіңіз. Қаймақ, джем және повидло көмегімен бұл өнімдерді ыстық әрі суық күйінде босатуға болады.

Рецепт № 204. Домалатпа ет не тары, бидай, арпа, перлова котлеті.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тары жармасы (небидай, перлов, ячневая)	80	80
Су	225	225
Қант	10	10
Кептірілген бидай наны	10	10
Жартылай дайын фабрикат	—	285
Асханалық май	10	10
Дайын домалатпа ет не котлеттер	—	250
Қаймақне	30	30
тұздық (№ 414, 417 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақпен	—	280
тұздықпен	—	325

Дайындау әдісі. Қою тұтқыр ботқаны 1 кг астық 3,5 кг ботқа шығатындай, пісіріңіз. 70...60 °С дейін салқындатылады. Дайындалған массаны порциялап, тағамға дөңгелек не сопақ пішіні бар бір шеті үшкірленген котлеттермен пішін беріп, кепкен нанмен аунатып, 10 минуттай майға қуырады.

Қызмет көрсету кезінде қаймақ, абрикос немесе мүкжидек тұздықтарын себіңіз. Саңырауқұлақ тұздығымен (393 рецепт) бере аласыз.

Рецепт № 205. Домалатпа ет не ұнтақ жарма (не күріш) котлеті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ жарма (не күріш)	70	70
Су	210	210
Қант	10	10
Кептірілген бидай наны	10	10
Жартылай дайын фабрикат	—	275
Асханалық май	10	10
Қуырылған бұйым	—	250
Қаймақ не:	30	30
тұздық (№ 414, 417 рецепт)	—	75

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
тосап, джем, повидло	30	30
Шығымы: қаймақпен	—	280
тұздықпен	—	325
тосаппен, не джеммен, не повидломен	—	280

Дайындау әдісі. Қою тұтқыр ботқа шығаруға 1 кг жарма 4 кг ботқасын пісіреді. №204-рецепте сипатталғандай кішкене домалатпа етпен котлеттерді дайындайды. Таратарда қаймақ, өрік, не мүжидек тұздығы, тосап, джем не повидломен береді.

4.2. ІРІ БҰРШАҚТАН ТАҒАМДАР

Бұршақ, үрмебұршақ, ноқат және жасымық тағамдарын дайындамас бұрын мұқият сұрыптайды, қоқыстарын алып тастайды, суық суға жуып, тазалайды. Сұрыптау кезіндегі қалдықтар - 1%. құрайды.

Бұршақ (аршылған бұршақтан басқа) баяу, жұмсақ пісіріледі, сондықтан дайындау алдында олар 5 ... 8 сағат. суық суға малынады. Алдын-ала суға бөктірілген бұршақтар оларды жылыта өңдеп пісірудің уақытын қысқартуға, сондай-ақ пісіру кезінде дақылдың дәнін бүтіндей (пісірілмеген) сақтауға тиімді.

Құрғақ дақылдың бір бөлігін бөктіру үшін температурасы 15 ° С-тан аспайтын екі бөлік суды алыңыз.

Пісіру барысында, суық су қосылмауы керек, өйткені бұршақтың пісуін нашарлатады, сонымен қатар, ол дақыл пішінін жоғалтады.

Пісірілген дәндер біркелкі жұмсақ консенсусқа ие. Пісірілген бұршақтар мен жасымықтарда астықтың көп бөлігі өздерінің пішінін сақтауы керек.

Бұршақ жұмсарғаннан кейін қайнатуды тоқтатады, тұз қосады (пісірілген бұршақтың порциясына 3.4 г) сөйтіп, 15.20 мин қайнатпада кейінге қалдырады, суын төгеді. содан кейін майда бұрыш себіледі (1 порцияға 0,01 г).

Таратар кезде бұршаққа 1 порцияға 2,3 г ақжелкен немесе аскөк себіледі.

Рецепт № 206. Қайнатылған ірі бұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Үрме бұршақ (небұршақ, жасымық, чина, ноқат)	485	480
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Пісірер алдында үрме бұршаққа суық су кұйылады (бұршақтың 1 кг үшін 2,5 л су) және әлсіз отта, бірақ үздіксіз жабық ыдыста қайнатылады. Пісіру ұзақтығы келесі шектеулерге байланысты болады: жасымық - 45...60 мин, бұршақ - 60...90 мин, үрме бұршақ 1...2 сағат. Піскен ірі бұршақтарды тағамдарға және гарнирге пайдалануға болады.

Рецепт № 207. Ірі бұршақ маймен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған ірі бұршақ	—	250
Асханалық маргарин	20	20
Шығымы	—	270

Дайындау әдісі. Қайнаған ыстық бұршақтарды маймен (Уз бөлігі) әрлейді. Босатылған кезде оларға қалған майды қосады.

Рецепт № 208. Май мен пиязбен ірі бұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған ірі бұршақ	—	200
Басты пияз	40	34
Шпик	30	29
Пияз, шпикпен пассерленген	—	40
Шығымы	—	240

Дайындау әдісі. Шошқа етін майда текшелерге бөліп, қуырады. Нәзік кесілген пияз еріген майдан алынып, пассерлейді, ыстықтай пісірілген бұршақтармен араластырады (№ 206 рецепт).

Макарон өнімдері (макарон, кеспе, жіңішке кеспе (вермишель)және т.б.) қайнаған тұзды суға көп мөлшерде дайындалады (6 литр су және 50 г тұз 1 кг макаронға қолданады). Макаронды 20 ... 30 минут, вермишель - 10 ... 12 мин пісіреді. Макарон өнімдерін пісіру процесінде суды сіңіріп, ісінеді, нәтижесінде олардың салмағы сортына байланысты шамамен 3 есе артады.

Піскен макарон дуршлагта лақтырылады және ерітілген майға ($V_3...V_2$ бөлігі рецепте көрсеткен мөлшерде) олар бір-біріне жабысып жентектелмейтіндей араластырылады. Майдың немесе қаймақтың қалған бөлігімен макаронды майлап, таратады. Макарон өнімдерінен жасалған тағамдар ыстық күйінде ұсынады.

Майдың және қаймақтың мөлшерін өзгертуге болады (порцияға май 10 не 20 г, қаймақ 1 не 20 грамм).

МАКАРОН ӨНІМДЕРІНЕН ТАҒАМ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 209. Қайнатылған макарон бұйымдары

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Макарон бұйымдары	350	350
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Макарон аз мөлшердегі суға пісіріледі, оны дуршлагпен қозғамайды (2.2 г литр су и 30 г тұз макарон өнімдерінің 1 кг үшін алынады).

Рецепт № 210. Маймен не қаймақпен қайнатылған макарон

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Макарон не қайнатылған кеспе	—	250
Асханалық маргарин не	15	15
сары май	5	5
қаймақ	30	30
Шығымы: маймен	—	265
маймен, қаймақпен	—	85

Дайындау әдісі. Макарон немесе кеспені қайнатады. Таратарда ерітілген маймен немесе маймен, қаймақпен береді.

Рецепт № 211. Ірімшік, брынза не сүзбемен макарон

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған макарон	—	250
Ірімшікне:	27	25
брынза	52	50
сүзбе	76	75
Асханалық маргарин	15	15
Шығымы: ірімшікпен	—	290
брынзамен	—	315
сүзбемен	—	340

Дайындау әдісі. Пісірілген макарон, маймен қатықтайды, таратарда үгітілген ірімшік немесе брынза себеді. Ірімшік және брынзаны бөлек ұсынуға болады.

Макаронды таратар алдында сүзбені езіп, араластырып береді.

Рецепт № 212. Макарон

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Макарон	80	80
Су	230	230
Жұмыртқа	V _{д.}	10
Қант	10	10
Асханалық маргарин	5	5
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	300
Дайын макарон	—	250
Асханалық маргарин (не сары май)	10	10
Шығымы	—	260

Дайындау әдісі. Макаронды суда қайнатып, оны дуршлагпен тастайды. 70 ... 60 °С дейін салқындатылған макаронға көпіршіген қантпен араласқан жұмыртқа қосады. Майланған пісірме табаққа массаны салып, кепкен нан мен пияз сеуіп, көмбештейді. Таратарда макаронға май құйылады.

Рецепт № 213. Сүзбемен кеспе тамақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кеспе (не вермишель, макарон)	75	75
Су	165	165
Сүзбе	101	100
Қант	10	10
Асханалық маргарин	5	5
Қаймақ	5	5
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	350
Дайын кеспе тамақ	—	300
Асханалық маргарин (не сары май) не қаймақ	10	10
	30	30
Шығымы: маймен қаймақпен	—	310
		330

Дайындау әдісі. Кеспені (немесе макарон, вермишельді) қайнатады, дуршлагпен лақтырады.

Үгітілген ірімшік тұз және қантпен араластырады. Қоспаны пісірілген макарон бұйымымен біріктіреді, майланған, кепкен нан ұнтағы себілген пісіру табағына салады. Кеспе тамақтың үстіне қаймақ жағып, май бүркіп, көмбештейді. Кеспе тамақты таратарда майлы немесе қаймақпен береді.

ЖҰМЫРТҚА, СҮЗБЕДЕН ТАҒАМ ДАЙЫНДАУ

Жұмыртқа және сүзбе - ең қоректік тағамдардың бірі. Оларда ақуыздар, сондай-ақ биологиялық белсенді май қышқылдарына бай майлар бар.

Жұмыртқа мен сүзбеден жасалған тағамдар минералды заттардың А, Е және В тобындағы дәрумендердің көзі ретінде маңызды рөл атқарады.

Жұмыртқа мен сүзбеден суық және ыстық тағамдар дайындайды. Жұмыртқа мен сүзбеден шыққан шикі өнімдер мен суық өнімдер 0...6 °С температурада сақталады.

Жұмыртқалардан дайындалған «сөмкеде», дайын болмай тұрып, аздап тұзды суға қайнатылады; қатты пісірілген жұмыртқа - қабықта құрғақ болады.

Жұмыртқалардан жасалған тағамдарды дайындау үшін жаңа тауық жұмыртқаларын, уыздық не жұмыртқа ұнтағын қолданады. Үйрек, қаз тауық жұмыртқаларын қоғамдық тамақтандыру кәсіпорындарының санитарлық ережелеріне сәйкес пайдалануына тыйым салынады.

Жұмыртқалардың балғындығы жеңіл сирек кездесетін көмір арқылы анықталады.

5.1.

ЖҰМЫРТҚАДАН ТАҒАМ

5.1.1. Қайнаған жұмыртқадан тағам

Тұтынудан бұрын, жұмыртқаларды алдымен жылы сумен жуып, 1,2% кальцийленген сода, содан кейін 0,5% хлорамин ерітіндісімен жуып, содан кейін таза сумен жуады.

* ГОСТ 2858-82 сәйкес қолданылады.

II санаттағы орташа массасы 46 г асханалық тауық жұмыртқасының 12,5% қабығының қалдығы, сақтау мерзімі мен аяқталуы жинақ рецептурасының пайдалану есептілігінде құрастырылған.

Жұмсақ жұмыртқаны, «сөмкеде» және қатты пісірілген жұмыртқаны қабығымен не қабықсыз қайнатады.

Қабығымен жұмыртқаны қайнату кезінде қайнаған тұзды су құяды (10 жұмыртқаға 3 литр су, 40...50 г тұз) қайнатады.

- Жұмсақ пісірілген - қайнау температурасынан 3 минут.
- «сөмкеде» - 4.4.5.5 минут;
- Қатты пісірілген - 8.10 минут.

Қабығын тазалауды жеңілдету үшін, пісірген жұмыртқаларды дереу суық суға батырады.

Қабықсыз қайнатқанда сірке су, тұз қосады (50г 3% сірке суы 1 литр су тұз 10 г 50 г) жұмыртқаны бірінен соң бірін салып қайнатады (10 данаданартық емес).

Қабықсыз пісірген кезде емдәмдік жұмыртқаны қолданған жөн.

Жұмсақ пісірілген жұмыртқаның ақуызы жақын орналасады, жартылай қатқылдау болуы керек, ал сары уызы - сұйық. Мұндай жұмыртқаны тазалау мүмкін емес, өйткені ол оның пішінін сақтамайды.

«Қапшықтағы» пісірілген жұмыртқа, ол пішінін сақтайды, қабығынан тазартуға болады, бірақ өз массасының әсерінен жеңіл деформацияланады.

Қатты пісірілген жұмыртқаның орташа тығыз ақуызы болады. Қызғылт - жұмсақ, бірікпейді, оның ортасында жұмсақ тамшылар болуы мүмкін.

Жұмсақ пісірілген жұмыртқалар тек ыстық, табиғи түрде беріледі; «Қапшықта» - ыстық тағамдар дайындау үшін және қатты пісірілген - ыстық және салқын тағамдар үшін қолданылады.

«Қапшықтағы» жұмыртқа, сондай-ақ кейбір тағамын гарнир ретінде (сорпа мен жұмыртқа) қолданылады. Олар қабығымен беріледі.

Рецепт № 214. Қайнатылған жұмыртқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	1 д.	1 д.
Шығымы	—	1 д.

Қуырылған жұмыртқа бір ғана(табиғи) жұмыртқадан жасалады, не алдын-ала қайнатылған кез-келген өнімдерді (ет, көкөніс және т.б.) қосып дайындалады.

Рецептілерде тұз көрсетілмейді: 1 жұмыртқа тұзының мөлшері 0,25 г.Қуырылған жұмыртқа таратар алдында дайындалады.

ҚУЫРЫЛҒАН ЖҰМЫРТҚА РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 215. Қуырылған жұмыртқа (табиғи)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа Асханалық маргарин (не сары май)	2 д. 10	80 10
Шығымы	—	79

Дайындау әдісі. Сарыуыздың тұтастығын бұзбастан тұз қосып, ақуыз толығымен оралғанша және сарысы қалыңдатылғанша маймен сыланған майысқақ табаға мұқият жұмыртқаны салып 3...5 минут қуырады.

Таратарда қуырылған жұмыртқаға майдалап туралған ақжелкен, аскөк, кинза не көк пиязды (1 порцияғатаза 1,3 грамм) себеді.

Қуырылған жұмыртқаны сол табамен береді.

Рецепт № 216. Пиязбен қуырылған жұмыртқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	2 д.	80
Асханалық маргарин	10	10
Басты пияз	17	14
Басты пассерленген пияз не көк	— 9	7 7
Шығымы	—	85

Дайындау әдісі. Басты пиязды пассерлейді, содан кейін жұмыртқаға салады, әдеттегідей жұмыртқаны қуырады. Көк пиязды пайдаланған кезде, қуырылған жұмыртқалар табиғи түрде қуырылады, бірақ қуырылғаннан кейін майдалап туралған көк пияз себеді.

Омлетті жұмыртқадан дайындайды, уыздық не жұмыртқа ұнтағы, араласқан сүтпен не су (табиғи), көкөністер, желкен, саңырауқұлақтар, ет немесе басқа өнімдерді қосып дайындалады. Қосылған өнімдер термиялық өңдеуге (ірімшік, жасыл пияз, жасыл) қажеті жоқ қоспалардан басқа, алдын-ала қайнатады не қуырады, содан кейін омлет қоспасымен (аралас омлет) қуырады. Сонымен қатар, дайындалған өнімдерді қуырылған омлетке салады (туралған омлет).

Таратарда омлетке май не маргарин құяды. Дайын омлетке майдалап туралған ақжелкенді, аскөк, кориандр не көк пияз себеді (1 порцияға таза 1...3 г).

1 жұмыртқа омлетіне 0,5 г тұз салады.

ОМЛЕТТЕР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 217 . Табиғи омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа не меланж	2 д. 80	80 80
Сүт не су	30	30
Омлет қоспасы	—	110
Омлет қуыруға асханалық маргарин	5	5
Дайын омлет	—	105
Дайын тағамға (не сары май) асханалық маргарин	5	5
Шығымы	—	110

Дайындау әдісі. Жұмыртқаға не уыздыққа май не су, тұз қосады. Қоспаны мұқият араластырады, еріген маймен майланған табаға құйып, араластырып, 5,7 минут қуырады. Омлеттің массасы қоюланады, кейін омлеттің шеттерін екі жағынан ортаға дейін созып, оған бәліш тәрізді етіп ұзынша пішін береді. Омлеттің төменгі жағы қуырылған кезде, оны ыстық табаға не пластинаға іліп, оған еріген май құяды.

Жаппай дайындау кезінде табиғи омлетті ыстық пеште көмбештейді. Майланған пісірме табаққа не порцияланған табаға омлет қоспасын 2,5...3 см қалыңдықта құйып, оны 8.10 мин.(180.200 °С) пісіру пешіне қояды. Дайын омлет серпімді консистенциялы болады, дәмі мен иісі омлеттің құрамына кіретін жаңа жұмыртқа мен өнімдердің қасиетіне ие.

Рецепт № 218. Жұмыртқа ұнтағынан омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа ұнтағы	20	20
Су	70	70
Омлет қуыруға асханалық маргарин	5	5
Дайын омлет	—	80
Дайын тағамға (не сары май) асханалық маргарин	5	5
Шығымы	—	85

Дайындау әдісі. Жұмыртқа ұнтағы пайдалаудан бұрын електен өтеді, ыдысқа себеді, салқын су құяды (есептеуден 1 салмақы ұнтақ бөлігі 3.5 салмақты су бөлігі, яғни 100 г ұнтаққа 0,35 л су, 4 г тұз), ағаш қасықпен араластырып, ашыту үшін 30.40 мин қояды. Дайындалған омлет қоспасын майланып қыздырылған табаға (не пісіру табағына) құяды, табиғи омлет сияқты дайындайды (№ 217 рецепт). Таратарда ерітілген май құяды.

Рецепт № 219. Пиязбен омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа не меланж	3 д.	120
	120	120
Сүтнесу	45	45
Омлет қуыруға асханалық маргарин	10	10
Басты пияз	24	20
Пассерленген пиязға асханалық маргарин	3	3
Басты пассерленген пияз не көк	—	10
	13	10
Қуырылған омлет	—	170

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайын тағамға (не сары май) асханалық маргарин	5	5
Шығымы	—	175

Дайындау әдісі. Ұсақ туралған басты пияз пассерлейді, омлетті қуыруға арналаған май қосады, омлет қоспасын құяды және табиғи омлет тәрізді қуырады не көмбештейді (217рецепт).

Көк пиязды пайдаланған кезде, дайындалған қоспаға майдалап туралған көк пияз қосып, араластырады, қуырады не көмбештейді. Омлетке таратарда еріген май құяды.

Рецепт № 220. Ет өнімдерімен араласқан омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Омлет қоспасы (№ 217 рецепт)	—	110
Омлет қуыруға асханалық маргарин	5	5
Ет өнімдері(нұсқасы):		
Қайнатылған сүрленген шошқа еті	34	33
тауық сан еті қайнап ысталған, қайнатылған терісі, сүйегімен)	43	33
ысталған төстік	40	30*
Қайнатылған шұжық не жіңішке шұжық	34	33
Ет өнімдерін қуыратын асханалық маргарин	2	2
Дайын ет өнімдері	—	30
Дайын омлет	—	130
Дайын тағамға асханалық маргарин(не сары май)	5	5
Шығымы	—	135

* Терісіз, сүйегімен қайнаған төстік салмағы.

Дайындау әдісі. Ет өнімдерін кішкене текшелерге не тілімдерге кеседі, қуырады (ол пісірілген пішінде пайдаланылады,төстікті қоспағанда), содан кейін омлетті қуыруға арналаған май қосып, омлет қоспасын құйып, араластырып, табиғи омлет тәрізді қуырады. (№ 217 рецепт).

Таратарда еріген май құяды. Ыстық тіске басар сияқты порцияланған табада беріледі, тиісінше, шығыс порциясын азайтады.

Рецепт № 221. Туралған көкөніс не саңырауқұлақпен омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Омлет қоспасы (№ 217 рецепт)	—	110
Омлет қуыруға асханалық маргарин	5	5
қоспалар		
<i>Фариқа</i>		
Көкөніс бұршақтары (күрекше) балғын не	38	34
консервіленген жасыл бұршақ	46	30
балғын қояншөп	47	34
балғын кәді	58	46
балғын баклажан	47	40
саңырауқұлақ балғын	61	46
Тұздық (№ 387 рецепт)	10	10
Қаймақ	15	15
Сары май	3	3
Дайын фарш	—	35
Дайын фаршталған омлет	—	12
Дайын тағамға асханалық маргарин(не сары май)	5	5
Шығымы	—	130

Дайындау әдісі.Турама дайындау үшін көкөністердің ұзындығы 2...3 см дейін текшелеп турайды.Үрме бұршақ не қоян шөпті қайнатады, ұсақ бұршақты жылытады, тұнбасын төгеді; қабығынан аршылған кәді, баклажан не баданалап туралған саңырауқұлақтарды қуырады.

Дайын тағамдар тұздықтармен не қаймақпен қатықтайды, турама сияқты пайдаланалды.

Ерітілген маймен порцияланған табағи омлет қоспасын құяды, қуырады.

Масса аздап қоюланған кезде, таба ортасына тураманы салады, қоюланған массанының екі жағын жабады, омлетке бүкпелер тәрізді пішін беріп, қуырады. Дайындалған омлетті бүкпесін төмен қаратып ыдысқа салады. Таратарда еріген май құяды.

Рецепт № 222. Тартылған ет өнімдерімен омлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәдімгі омлет (№ 217рецепт) <i>Фаршқа</i>	—	105
Сыыр етіне	43	32
қайнатылған сүрленген шошқа еті	22	22
тауық сан еті қайнап ысталған, не қайнатылған (терісімен қоса сүйектері)	29	22
ысталған төстік	27	20*
қайнатылған шұжық не жіңішке шұжық	23	22
шошқа бүйрегі не бұзау	40	36
Бауыры,сыыр еті	35	29
Омлет қуыруға асханалық маргарин	2	2
Тұздық (№ 364, 376, 390 рецепт)	17	17
Асханалық маргарин фаршқа	2	2
Бидай ұн	0,5	0,5
Қаймақ	17	17
Дайын фарш	—	30
Дайын фаршталған омлет	—	135
Дайын тағамға асханалық маргарин(не сары май)	5	5
Шығымы	—	140

* Терісіз, сүйегімен қайнаған төстік салмағы.

Дайындау әдісі.Турамаған ет өнімдерін тілімдеп не текшелеп турайды, бүйрек не бауырдың жұқа тілімдеп, қайнатылған, маймен қуырады, (ол пісірілген пішінде пайдаланылады,төстікті қоспағанда),тұздық не қаймақ, алдын ала сұрыпталып пассерленген ұн қосып, 1...2 мин. қайнатады.

Дайын омлеттің арасына ыстық тартылған етті салады, жиектерімен жабады, ұзын бүкпетәрізді пішін беріп, содан кейін бірмесін төмен қаратып ыдысқа ауыстырады. Таратарда ерітілген май құяды.

Сүзбеден * және сүзбе массасы ** салқын және ыстық тағамдар дайындайды. Біріншісі сүзбе массасы түрлі толтырғыштармен (миіз, жаңғақ, какао-ұнтағы және т.б.) дәмді, иісті заттар қосуымен (ванилин, зире және т.б.), сүті бар сүзбе, қаймақ, қант, сүзбелі крем, ал екіншісіне –қайнақшалар (вареники), сүзбешелер, көмбештер, пудингтер.

5.2.1. Сүзбеден салқын тағамдар

Майлы (18% май, 65% ылғалдылық) және жартылай майлы (9% май, 75% ылғалдылық) бүтін сүзбе табиғи түрде беріледі. Жартылай майлы, майсыз (80% ылғалдылық) сүзбе ыстық тағамдар дайындауда ұсынылады.

Табиғи түрде сүзбені езбей береді. Табиғи түрде берілетін сүзбеге пастерленген кілегейді ғана пайдаланған жөн.

Сүзбе мен сүзбе массасы 1 порцияға 100...200 г, балғын, консервіленген, тез мұздатылған жемістер мен жидектер (1 порцияға таза салмағы 50.70 г) тосап, қаймақ, жаңғақпен беріледі.

СҮЗБЕДЕН САЛҚЫН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ ХОЛОДНЫХ БЛЮД ИЗ СҮЗБЕА

Рецепт № 223. Сүт, кілегей, қаймақ, қант не қаймақпен қант сүзбесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	153	153
Сүт не:	211	200*
кілегей	50	50
қаймақ	30	30

* Қоғамдық тамақтандыру мекемелеріне берілетін кофе ірімшігі республикалық стандарттарға (РСФ РСФСР 371-89, ТУ 10-02-02-55-87 және т.б.) сәйкес келуі керек.

Санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен стандарттарға сәйкес СанПин Ресей Федерациясының Бас мемлекеттік санитарлық дәрігері 2003 жылғы 21 мамырда бекітілген және сақтауға арналған 2.3.2. 1324—03 «Гигиеналық талаптар сақтау мерзімі мен тағамдық сақтау шарттары», 2003 жылғы 25 маусымнан бастап енгізілді, тамақтандыру массасын дайындау қоғамдық тамақтандыру кәсіпорындарында тыйым салынған.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
қант	25	25
қаймақ	30	30
қант	15	15
Шығымы: сүтпен	—	350
қантпен	—	175
Кілегей қосылған	—	200
қаймақпен	—	8
Қаймақпен және қантпен	—	195

* Қайнаған сүттің салмағы.

Дайындау әдісі. Сүтпен не кілегеймен сүзбесін таратарда порциялық ыдысқа салады және қайнап мұздатылған сүтпен пен кілегей құяды.

Сүт не кілегей бөлек қызмет ете алады.

Сүтпен не кілегейлі сүзбе қантты не тазартылған ұнтақты (1 порцияға 10...25 г) шығаруы мүмкін, бұл тағамның кірістілігін тиісінше арттырады.

Қаймақ не қантпен таратарда, сүзбе порциялық ыдысқа үйіп салады, кішігірім ойық жасайды, қаймақпен толтырады не қант себеді.

5.2.2. Сүзбеден ыстық тағамдар

Сүзбеден ыстық тағам дайындау үшін езу машина арқылы өткізеді; сүзбенің аз бөлігін тордан өткізеді. Езу кезінде 1,2% азаяды.

Ыстық тағамды қайнатып дайындайды (зығыр варениктері, пудингтер, буда қайнатылған) қуырылған (сүзбеше, сүзбе батондары) және көмбештелген (пудинг, көмбештер).

Сүзбешелерді қантпен не қантсыз дайындайды, сондай-ақ көкөністерді қосумен (картоп, сәбіз) не дәмдеуіштер (тмин). Олар дөңгелек пішінде болуы керек. Қабығының түсі—алтын-сарыдан қоңырға дейін; сүзбешенің кесілген дерінің түсі – ақ не сарылау. Сүзбешенің жоғары жағы жарықсыз болуы керек, дәмі - артық қышқылдықсыз.

Пудингтер көмбештерден компоненттерінің көп мөлшерінен (ванилин, мейіз, піскен жемістер) сондай-ақ нәзігірек үйлесумен ерекшеленеді, өйткені олардың құрамына көпіршіген ақуыз кіреді.

Тағам дайындау үшін 1 кг сүзбеге 10 г аспаздық тұз салады.

Сүзбеден жасалған ыстық тағамды маймен, қаймақ не тәтті тұздықпен береді.

Тағамды әртүрлі жеміс-жидектермен (1 порцияға 50...70 г таза салмақ) беруге болады.

СҮЗБЕДЕН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 224. Жалқау варениктер (жартылай фабрикат)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	837	820
Бидай ұны	115	115
Жұмыртқа	1 ¹ / _{д.}	60
Қант	60	60
Тұз	8	8
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Езілген сүзбені ұнға салады, жұмыртқа, қант, тұзды қосып, мұқият араластырады. Содан кейін массаны 10.12 мм қалың қабатта жайып 25 мм кең жолақтарға кеседі. Жолақтарды тік бұрышты кесектерге не үшбұрышты пішінге бөледі.

Рецепт № 225 .Қайнатылған жалқау варениктер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жалқау варениктер (жартылай фабрикат)	—	190
қайнатылған	—	200
Асханалық маргарин (не сары май) не:	10	10
қаймақ	25	25
қант	20	20
Шығымы: маргаринмен не маймен	—	210
қантпен	—	220
қаймақпен	—	225

Дайындау әдісі. Дайындалған варениктерді (жартылай фабрикат) тұзды суда 4...5 мин әлсіз отта қанатады. Варениктер маргарин, сары май, қаймақ не қантпен беріледі.

Рецепт № 226. Сүзбешелер сүзбеден

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	152	150
Бидай ұн	20	20
Жұмыртқа	Vg д.	5
Жартылай дайын фабрикат	—	170
Асханалық маргарин	5	5
Дайын сүзбеше	—	150
Қаймақ (не тосап) не:	20	20
сары май	5	5
қант	10	10
қаймақ	20	20
Тұздық (№ 385, 388, 413, 415, 417, 418 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақпен не тосаппен	—	170
сары маймен	—	155
қантпен, қаймақпен	—	180
тұздықпен	—	225

Дайындау әдісі. Езілген сүзбеге $\frac{2}{3}$ ұн, жұмыртқа, тұз қосады. Ванилин қосуға болады (1 порцияға 0,002г), оны алдын ала ыстық суға ерітеді. Массаны жақсы араластырады, ол қалыңдығы 5.6 см қалыңдықта батон тәрізді пішін береді, көлденең кеседі, ұнқа аунатады, қалыңдығы 1,5 см қалың дөңгелек биточка пішінін береді.

Тминмен сүзбешені қантсыз дайындауға болады (1 порцияға 0,5г), алдын ала сұрыптайды, жуады, ыстық су құйып 1...1,5 сағат ісіндіруге қалдырады, содан кейін су ағызады. Тминге езілген сүзбемен бірге қалған компоненттерді салады.

Қаймақпен, не тосаппен, қаймақ, қант, сүтпен, қаймақты не тәтті тұздықпен 1 порцияға 3 д. Сүзбедешен береді.

Тминмен сүзбешені қаймақпен не қаймақты тұздықпен таратады.

Рецепт № 227. Сәбізбен сүзбешелер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	141	140
Сәбіз	56	45
Асханалық маргарин	3	3
Жарма, ұнтақ жарма	5	5
Жұмыртқа	Vзд.	8
Қант	15	15
Бидай ұн	25	25
Жартылай дайын фабрикат	—	227
Асханалық май	7	7
Дайын сүзбеше	—	200
Тұздық (№ 385, 388 рецепт) не қаймақ	—	75
	30	30
Шығымы: тұздықпен қаймақпен	—	275
		230

Дайындау әдісі. Тазаланған шикі сәбізді майдалап маргаринмен аз мөлшерлі суда булайды (сәбіз таза салмағының 10%). Содан кейін ұнтақ жарма себеді, араластырады, ісінгенше қыздырады. Салқындағаннан кейін массаға езілген сүзбе, шикі жұмыртқа, қант, (нормасы^{2/3})ұн араластырады. Дайындалған массаны сүзбеше пішіндейді, ұнға аунатады, қуырады.

Қаймақ, кілегейді тұздық пен ыстық түрде (1 порцияға 4 д.) таратады.

Рецепт № 228. Сүзбеден пудинг (көмбештелген)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	152	150
Ұнтақ жарма	15	15
Қант	15	15
Жұмыртқа	*/4д.	10
Кептірілген жүзім(миіз)	20,4	20
Асханалық маргарин (не сары май)	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Кептірілген нан	5	5
Пудинг көмбештеуге қаймақ	5	5
Дайын пудинг	—	200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақ не тұздық (№ 385, 413,414, 415, 417, 418 рецепт)	20 —	20 75
Шығымы: қаймақпен тұздықпен	— —	220 275

Дайындау әдісі. Ыстық суға (1 порцияға 10...20 мл) ванилин ерітеді, содан кейін ұнтақ жарма сеуіп, араластырады, демдейді.

Еріген сүзбеге жұмыртқа сарыуызын, ұнтақталған қант, салқындатылып демделген ұнтақ жарма, жұмсартылған маргарин не сары май, тұз, дайындалған және кептірілген мейіз қосады. Массаны мұқият араластырады. Жұмыртқа ақуызын қоюланып көпіргенше көпіршітеді және дайындалған массаны көмбештеуден бұрын қосады.

Алынған массаны май жағылған және кептірілген нан себілген қаңылтыр табаға (қалыпта) салады, қаймақ жағып, пісіру қалыпында 25.35 мин. көмбештейді. Қаңылтыр табада көмбештелген пудингті қалыптан алмас бұрын, порцияланған текшелерге кеседі. Қалыпта дайындалған пудингті 5.10мин ұстайды, содан кейін қалыптаналады.

Ыстық пудингті қаймақпен, кілегейді не тәтті тұздықпен таратады.

Рецепт № 229. Сүзбеден пудинг (буда пісірілген)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	152	150
Жарма, ұнтақ жарма	15	15
Қант	20	20
Жұмыртқа	*/2д.	20
Кептірілген жүзім(миіз)	20,4	20
Ванилин	0,02	0,02
Сары май	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	222
Дайын пудинг	—	200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақне:	30	30
тосап	30	30
Тұздық (№ 413, 414, 415, 417, 418 рецепт)	—	75
Шығымы: қаймақпен не тосаппен	—	230
тұздықпен	—	275

Дайындау әдісі. Езілген сүзбеге жарма, жұмыртқа сарыуызы, ұнтақталған қант, ыстық суда ерітілген ванилин, кептіріліп дайындалған миіз қосып, барлығын араластырады.

Содан кейін массаға көпіршіген жұмыртқаның ақуызын, пішінге бөліп, май жағып 20...30 мин бумен пісіреді.

Қаймақпен, джеммен не тәтті тұздықпен береді.

Рецепт № 230. Сүзбеден көмбеш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	141	140
Ұнтақ жарма не	10	10
бидай ұн	12	12
Қант	10	10
Жұмыртқа	У _{шд.}	4
Асханалық маргарин	5	5
Кептірілген нан	5	5
Қаймақ	5	5
Дайын көмбеш	—	150
Тұздық (№ 413, 414, 417, 418 рецепт) не	—	75
қаймақ	25	25
Шығымы: тұздықпен	—	225
қаймақпен	—	175

Дайындау әдісі. Езілген сүзбені ұн не алдын ала демделген су (порциясына 10 мл) және суытылған ұнтақ жарма, жұмыртқа, қант, тұзбен араластырады.

Дайындалған массаны 3...4 см қабатпен май жағылған және кептірілген нан себілген қаңылтыр табаға (қалыпқа) салады. Массаның бетін тегістейді, қаймақ жағады, қытырлақ қыртыс бетінде пайда болғанға дейін 20.30 мин пісіру пешінде көмбештейді.

Таратарда төртбұрышты бөліктерге не тікбұрышты кесекті пішіндерге кеседі, қаймақ не тәтті тұздық құяды.

БАЛЫҚ, ТЕҢІЗ ӨНІМДЕРІ МЕН АС ШАЯНДАРЫНАН ТАҒАМ ДАЙЫНДАУ

6.1.

Балық, теңіз өнімдері және асшаяндар ет ақуызына қарағанда ақуызға мол, оңай қорытылатын үлкен қасиетімен ерекшеленеді. Сонымен қатар, бұл өнімдер минералдық заттарға (натрий, калий, фосфор, йод, күкірт, хлор, темір, мыс, т.б.) бай.

Өнімдерді жылулық өңдеу кезінде ақуыздардың іруі, коллагендердің өзгеруі, дәрумендер, ақуызтар, су бөліну, экстрактивті заттар, массаның өзгеруі мен өнімнің көлемі теңіз өнімдері және ас шаяндабалық лық тағамдарын пісіру процесінде қарастырылуы тиіс.

Келесі рецепттерде ең көп таралған балық шикізатының атаулары көрсетілген. Тағамдарға рецептура мен бөлімшелерге преамбула кезінен бастап қалдықтардың мөлшеріне тиісті суықтай өңдеу кезінде балықты мүшелеу түрлері көрсетілген.

БАЛЫҚ ТАҒАМДАРЫ

6.1.1. Балықтан тағам дайындау ерекшеліктері

Балықты қайнатылған, пісірілген және бұқтырылған, қуырып, көмбештелген түрде дайындайды. Тұзды балықты қуыруға және көмбештеп пісіруге ұсынбайды; ол бұқтырылған, қайнатып булаған түрде дайындалады.

Жаңа піскен балық рецептурасында өнімді салу мөлшері мен дайын тағамның шығымы бөлшектелмеген балыққа көрсетілген. Теңіз алабұғасы, көгілдір балық және нәлім балық, лақа (алабалық) мерланг, жиі келетін бассыз ақтармаланған, сондай-ақ бекіре тұқымдас, бекіре, шоқыр, әдетте, ақ, кара палтус басымен ақтармаланған балықтарбұл құрамға енбейді. Сонымен қатар, рецепте өндірістен шығатын арнайы мүшелеп салатын балық нормасы берілген. (жартылай фабрикат - қаңқа иық сүйексіз ет).

Екінші балықтан жасалған тағамдардың көпшілігінде рецептурада көрсетілгендей гарнир (150 г) нормасы 200...250 г дейін көбейтілуі мүмкін. Көк консервіленген ұсақбұршақ, қояншөп, түсті қырыққабат және басқалары сияқты гарнирлерге 100,75 және 50 г беруге болады. Ең жақсы балық дәмі картоптан жасалған гарнирмен біріктіріледі. Балықтан жасалған барлық тағамға қосымша қияр, балғын қызанақ, тұздалған не маринадталған және басқа да тұздалған не маринадталған көкөністер беруге болады, сондай-ақ қырыққабаттан салат 1 порцияға 50.70 г. (таза)мөлшерде, сәйкесінше тағамның шығым мөлшерін өзгертеді.

Жылу құрылғыларында балыққа дәмдеуіштер порциясына келесі есеппен: тұз 3 г, қара бұрыш 0,01 г, лавр жапырағы 0,01 г. Рецептурада тамырлар мөлшері келтірілген.

Таратарда балық тағамдарына майдаланған өсімдік көгі, ақжелкен, балдыркөк не аскөк себеді (1 порцияға 1.3 г таза) не өсімдік көгінің сабақтарымен әрлейді.

6.1.2. Қайнатылған балық

Пісіру үшін балықтардың барлық түрлері қолайлы. Дегенмен, күміс хек, майшабақ, мөңке балық, түрке балық, навага, табан балық, торта балық қуырылғаннан қарағанда, қайнатылған түрде дәмсіз болады. Қайнатылған балықтың бөлігі бүтін, пішінін жақсы сақатаған болуы керек. Бекіре тұқымдас балық қабығымен және қабықсыз болуы мүмкін, бірақ шеміршектен тазартылуы керек. Таратардан бұрын, балықты мармитте 30 мин. бойы 60.70 °С температурада сақтайды.

Таратарда балықты порцияланған табақшаға не тарелкаға салып, гарнирлеп, тұздықты балықтың өзіне құйып не бөлек береді.

ҚАЙНАТЫЛҒАН БАЛЫҚ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 231. Қайнатылған балық (сүбе)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы): капитан-балық	178	69
теңіз алабұғасы*	129	94
шортан (мұхиттықтан басқа)	184	94
нәлім балық*	118	91
мерланг*	122	94

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Арнайы бөлінген балық (нұсқасы): капитан-балық	109	96
нәлім балық	103	91
шортан (мұхиттықтан басқа)	111	94
макрель (Үнді мұхитынан)	98	86
Сәбіз**	3	2
Басты пияз	2,5	2
Ақжелкен (тамыр)	1,5	1
Қайнатылған балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 345 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383, 388, 395 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Қоспауға да болады.

Дайындау әдісі: Қабығымен қабырға сүйегімен сүбеге бөлшектелген балықты порцияланған кесектерге тұрайды. Әрбір кесектердің бетіндегі теріге екі-үш тілім жасайды, қайнату кезінде балықтың кесектері деформацияланбас үшін. Содан кейін оларды бір қатарға ыдысқа төңкеріп қойып, ыстық су құйып, оның мөлшері балықтың бетінен 3...5 см жоғары болуы керек, басты пияз, сәбіз, ақжелкен, лавр жапырағы, түйір қара бұрыш, тұз қосады. Сұйықтық қайнағанда көбігін алады, суды қайнау кезінен есептегенде, шамамен 85 мин. бойы 85...90 °С температурада қайнатпай дайындалғанша балықты пісіреді.

Гарнир: қайнатылған картоп, картоп пюресі не көкөністен рагу.

Тұздықтар: қызанақ, қаймақ, «Поляк».

Рецепт № 232. Қайнатылған балық (кесектерге жарылмаған)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы): құныс балық, не кета, не чавыча	136	94
көксерке	145	94

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
тісті таңбалы(құйрықты)*	110	90
азово-қара теңізскумбриясы	132	94
палтус чернокорый*	145	94
мұхиттық ставрида	154	94
тұхиттық бельдюга*	99	94
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
макрурус	98	94
Қиыр Шығыс скумбриясы	99	94
Сәбіз	3	2
Басты пияз	2,5	2
Ақжелкен (тамыр)	1,5	1
Қайнатылған балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 345рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383, 388, 395рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Жарылмай өңделген балықты кесектерге бөледі (1 порцияға біреуден) қайнатады, № 231 рецепт бойынша сипатталғандай таратады.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюресі не көкөністен рагу.

Тұздықтар: қызанақ, не «Поляк»қаймақ.

Рецепт № 233. Қайнатылған балық (бекіре тұқымдас)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы):		
бекіре	160	96
шоқыр балық	150	96
қортпа	157	96
Сәбіз	3	2
Басты пияз	2,5	2
Ақжелкен (тамыр)	1,5	1

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 382 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

Дайындау әдісі. Балықты үзбелерге жарады, шарпылайды, қоңызын алады, тазалайды. Ұзбені жуады, байлайды, торлы балық қазандығына терісін төмен қаратып салады, салқын су құяды, көкөніс, тамыр, тұз қосып, 85...90 ° С температурада 30...45 мин қайнатады, дайын болғанға 10 мин қалғана ақ бұрыш, лавр жапырағын салады.

Дайын балықты шығарады, шеміршегін, ақ қабыршағын алады, порция кесектерін кеседі, 50,60 ° С температурада 30.40 минуттан артық емес уақытқа таратардан бұрын сорпада сақтайды.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюреі.

Тұздықтар: ақ, каперспен, ақ шарап.

6.1.3. Бөктірілген балық

Бөктіру - пісірудің бір түрі, бірақ екіншіден айырмашылығы, ол сұйықтықтың аз мөлшерінде шығарылады.

Қайнатылған балық пісірілгеннен гөрі дәмді болады, себебі бұл термиялық өңдеу әдісімен оның қоректік заттары толығымен сақталады. Бөктірілген балықты, әдетте, қабығымен не қабықсыз қабырға сүйектерінсіз сүбеде шығарады. Процияланған кесектер пішінін жақсы сақтауы керек.

Бөктірілген балық түрлі тұздықтармен беріледі; балықтың үсті пісірілген ақ саңырауқұлақ не шампиньондармен жабылады. Ұсақталған ақжелкен не аскөк себуге, тазаланған лимон кесектерін салуға болады.

Гарнирге қайнатылған картоп, қайнатылған көкөністер, картоп пюреі ұсынады. Осы көрсетілген гарнирлерге қосымша қияр мен балғын қызанақ, тұздалған, ашытылған не маринадталған қырыққабат береді.

Сүйекті қаңқамен бөктірілген балық тағамының рецептурасының негізінен салу нормасы, сүйексіз терісімен филеден порциялық кесектерге бөлінген, ал терісімен шеміршексіз бекіре тұқымдас балықтарға ол алдыңғыда берілген. Басқа түрде бөлудің бегіленген нормасы норматив бойынша салуға жүгіну керек.

БӨКТІРІЛГЕН БАЛЫҚ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 234. Бөктірілген балық (филе)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
жайын (мұхиттықтан басқа)	182	91
көксерке	178	91
шортан (мұхиттықтан басқа)	198	91
теңіз алабұғасы*	130	91
мерланг*	120	91
мұзды	196	94
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
жайын (мұхиттықтан басқа)	106	91
көксерке	118	91
шортан (мұхиттықтан басқа)	120	91
теңіз алабұғасы	107	91
мұзды	115	94
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
жайыннекөксерке	99	91
ставрида мұхиттық	95	91
күміс хек	110	99
Басты пияз	4	3
Ақжелкен (тамыр) не	4	3
сельдерей (тамыр)	4	3
Бөктірілген балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 372, 380, 382, 383 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Өндірісте бөлінген балық(бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Балықтың порцияланған кесектерін сүйексіз қабығымен сүбеге бөліп, бір қатармен ыдысқа салады. Ыстық су не сорпа құяды, тұз салып, басты пияз, тамыр, дәмдеуіштер қосып 10...15 мин бойы бөктіреді.

Таратарда балықты гарнирлейді. Тұздық бөлек беріледі не балыққа құйылады.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюреі не маймен пісірілген көкөністер.

Тұздықтар: ақ негізгі, булы, ақ шарап, қызанақ.

Рецепт № 235. Бөктірілген балық (бекіре тұқымдас)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
бекіре	188	93
шоқыр балық	175	93
кортпа	185	93
Балық жартылай фабрикаттан (звенья):		
бекіре, шоқыр балық не кортпа	103	93
Басты пияз	4	3
Ақжелкен (тамыр) не	4	3
сельдерей (тамыр)	4	3
Бөктірілген балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 380, 382 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

Дайындау әдісі. Порцияланған терісімен балық шеміршексіз кесектерін балыққа арналған торлы қазанға бір қатар салып, ыстық су не сорпа құяды, туралған пияз, тамырларды, тұзды, дәмдеуіштерді қосып, қақпақпен ыдысты жауып, 85.90°C температурада дайын болғанша бұқтырады.

Таратарда гарнирлейді, тұздық жеке не балыққа қяды Қыздырылып қайнаған сорпаға балық кесектеп туралған піскен балық шеміршегін салуға болады (порциясына 5.10г), сәйкесінше тағамның шығым артады.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюреі не маймен пісірілген көкөністер.

Тұздықтар: ақ каперспен, булы, ақ шарап.

Рецепт № 236. Бұқтырылған балық. Балық (қабатталмаған кесектермен)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
бөлінбеген балық (нұсқасы):		
Қиыр Шығыс скумбриясы не көксерке	140	91
шортан (мұхиттықтан басқа)	157	91
жайын (мұхиттықтан басқа)	147	91
теңіз алабұғасы*	110	91
Солтүстік камбала-таутан балығы	144	89
бельдюга мұхиттық*	102	97
минтай	152	91
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
теңіз алабұғасы	95	91
Солтүстік камбала-таутан балығы	93	89
Қиыр Шығыс скумбриясы	96	91
Басты пияз	4	3
Ақжелкен (тамыр) не	4	3
сельдерей (тамыр)	4	3
Бөктірілген балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 372, 380, 382, 383 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Өндірісте бөлінген балық.

Дайындау әдісі. Жарылмай өңделген балықты порцияланған кесектерге бөледі. Оны да №234 рецепте сипатталғандай бөктіреді және таратады.

Рецепт № 237. Ақ тұздық, тұзды сорпамен бөктірілген балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы): бекіре	188	93
шоқыр балық	175	93
қортпа	185	93
мұзды	196	94
азово-қара теңіз скумбриясы	154	91
Тынық мұхиты хекі	190	91

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
теңіз алабұғасы*	130	91
нәлім балық*	120	91
ставрида мұхиттық	198	91
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
мұзды	115	94
теңіз алабұғасы	107	91
нәлім балық	105	91
макрурус	103	93
Өндірісте дайындалған балық филесі :		
теңіз алабұғасы	97	91
ставрида мұхиттық, не нәлім балық	95	91
Басты пияз	4	3
Ақжелкен (тамыр) не	4	3
сельдерей (тамыр)	4	3
Бөктірілген балық	—	75
Тұзды қияр	40	24/20**
Гарнир (№ 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 390 рецепт)	—	50
Шығымы	—	295

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз ақтармаланған). **

Тұзды қиярдың дайын салмағы.

Дайындау әдісі. Қабығымен шеміршексіз не балық сүбесі қаңқа сүйегімен не сүйексіз қабығын сүзілген қияр тұзды көжесін, басты пияз, ақжелкен не балдыркөк дәмдеуіш қосып сорпаға салады. Тұздалған қиярдың қабығын аршып, дәнін алады, тілімдеп кесіп дайын болғанша пісіреді.

Таратарда дайын тұзды қияр қосып, ақ тұздық пен тұзды көжесін, гарнир қосады. Ыстық тіске басар ретінде сәйкесінше порция шығымын азайтып пайдалануға болады. Гарнирсіз порцияда таратады.

Гарнирлер: пісірілген картоп, картоп пюресі не маймен пісірілген көкөністер.

Тұздық: ақ тұздықпен.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көксеркене	106	54
шортан (мұхиттықтан басқа)	117	54
Бидай наны	10	10
Сүт (не су)	12	12
Басты пияз	29	24/12*
Асханалық маргарин	5	5
Жұмыртқа	%0 д.	2
Сарымсақ	0,5	0,4
Жартылай дайын фабрикат	—	94
Бөктірілген балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 338, 339 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383, 388 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Пассерленген пияз салмағы.

Дайындау әдісі. Көксерке не шортанды қабыршағынан аршып, ақтырмалап, басы бөлініп, жуылады. Содан кейін, тұлыбының ішіндегі қабырға сүйегін омыртқа сүйегімен бірге терісін кеспей бөліп алады. Содан кейін, етін 0,5...1 см қалыңдықта терісінде қалдырып, кесіп тастайды.

Кесілген етті турама дайындауға пайдаланады.

Балықтың таза етінен турама дайындауға пассерленген, сарымсақ, суға не сүтке малынған бидай наны (I сұрыпты ұннан төмен емес) ет тартқыштан өткізеді, жұмсартылған маргарин, жұмыртқа, тұз, ұнтақталған бұрыш барлығын мұқият араластырып, қосады. Тұлышты турама етпен толтырады, тұтас балық тәрізді пішінге келтіреді, 15.20 мин. булайды, дайын болғанға 5.10 мин бұрын дәмдеуіш, лавр жапырағын қосып дайындайды.

Шортанды турамалау үшін басқа тәсілмен өңдейді. Ол қабыршағынан тазаланады, жуылады, бас терісін мұқият кесіп тастайды, оны жыртып алуға болмайды, оны толығымен бастан құйрығына дейін алып тастаңыз. Құйрық жүзбе қанаты алған терісінде қалу үшін омыртқасын сындырады. Осылайша, құйрықты және балықтың таза етімен сүйегі және басымен терісін алады. Сондан кейін басын кеседі, ішін жарады, ішкі құрылыс алып тастайды және таза етін қабырға сүйегі, омыртқасын бөледі. Таза етін турамаға пайдаланады.

Сыпырылып ажыратылған балықтың терісіне турама толтырады және өнімге бүкіл балықтың пішінін береді. Турама толтырылған балықты кесілген жерін байлап не тігеді.

Балықты тұтас не бөліктерге кесіп таратады. Балық таратар кезде гарнирге тұз құяды.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюреісі, маймен пісірілген көкөніспен не майға бөктірілген көкөніс.

Тұздықтар: қызанақ, томатты көкөніс не қаймақпен.

6.1.4. Бұқтырылған балық

Бұқтырылған балық тамыры, пияз, томат пюреісі және т.б. қосылған кезде жағымды дәмге ие.

Рецепте сүбеге терісі, қабырға сүйегімен бөлінген балық және сүйексіз терісімен балық көрсетілген.

БҰҚТЫРЫЛҒАН БАЛЫҚ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 239. Томат көкөніспен бұқтырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбегенбалық (нұсқасы):		
көксерке	178	91
нәлім балық*	120	91
теңіз алабұғасы*	130	91
сазан	186	91
тісті таңбалы(пестрая)*	138	90
капитан-балық	189	89
минтай	186	93
мұзды	196	94
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
көксерке	118	91
нәлім балық	105	91
теңіз алабұғасы	107	91
тісті таңбалы(пестрая)	108	90
мұзды	115	94
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
көксерке	99	91
нәлім балық	95	91
теңіз алабұғасы	97	91

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
тісті таңбалы(құйрықты)	108	90
мұзды	115	94
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
көксерке	99	91
нәлім балық	95	91
теңіз алабұғасы	97	91
тісті таңбалы(құйрықты)	94	90
Күміс хек	110	99
Су (не сорпа)	27	27
Сәбіз	34	27
Ақжелкен (тамыр)	5	4
Сельдерей (тамыр)	3	2
Басты пияз	15	13
Томат пюресі	15	15
Көкөніс майы	8	8
Сірке су 3%-дық	4	4
Қант	2,5	2,5
Қалампыр	0,007	0,007
Юэрица	0,007	0,007
Лавр жапырағы	0,007	0,007
Бұқтырылған балық	—	75
Дайын балық бұқтырылған көкөніс және тұздықпен	—	150
Гарнир (№ 331, 333, 345 рецепт)	—	150
Шығымы	—	300

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Порцияланған балықтың кесегін қабығымен сүйексіз филеге кесектеп турайды, ыдысқа екі қабаттап салады, қабатын кезектеп көкөніспен толтырады, сорпа не су құяды, өсімдік майы, томат пюресі, сірке суын құйып, қант, тұз қосып, ыдысты қақпақпен жабады, дайын боланға дейін 45...60 мин бұқтырады, дайын болғанға 5...7 мин. қалғанда бұрыш пен лавр жапырағын қосады.

Татартарда ол бұқтырылған жерге көкөністі тұздық құяды.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюресі не көкөністі рагу.

6.1.5. Қуырылған балық

Қуыру үшін балықтың барлық түрлерін қолдануға болады. Майдың аз мөлшерімен, сондай-ақ майдың үлкен мөлшерінде, (фрютерде) айналма немесе торда балықты қуырады. Қуырылған балық пішінін сақтап, бетіндегі қыртысы алтын түсті болуы керек. Піскен картопқа нанның ұнтағына жеңіл аунатады. Қуырылған балықты таратар алдында мармитте 2...3 сағ артық сақтамайды.

Қуырылған балықты қуырылған, пісірілген, картоп пюресі, қытырлақ немесе қытырлақ көкөніспен таратады. Гарнирге қосымша қияр, жаңа піскен қызанақ, тұздалған, маринадталған, қырыққабат салатына (1 порцияға 50 г) қосымша беруге болады.

Қуырылған балықты таратарда май құйып не тұздықпен береді. (бөлек немесе балыққа құйылады), лимон тілімін салады.

ҚУЫРЫЛҒАН БАЛЫҚ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 240. Қуырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
тісті таңбалы(пестрая)*	124	89
капитан-балық	176	95
карп	168	89
мерланг*, нәлім балық*	116	89
ставрида мұхиттық	176	86
теңіз алабұғасы*	122	89
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
тісті таңбалы(құйрықты)	99	89
капитан-балық	108	95
теңіз алабұғасы	102	89
нәлім балық	101	89
шортан (мұхиттықтан басқа)	101	86
Бидай ұн	5	5
Көкөніс майы	5	5
Қуырылған балық	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 334, 335, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (383 рецепт) не	—	50
сары май (не асханалық маргарин)	5	5
Шығымы: маймен	—	230
тұздықпен	—	275

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған)

Дайындау әдісі. Порцияланған балық кесектерін, терісі, қабырға сүйектерімен филеге бөледі, тұз, бұрыш сеуіп, ұнға аунатады, маймен қыздырылған қаңылтыр табада не қуыру табасында салып, екі жағынан қызғылт қыртыстың пайда болып дайын болғанша пісіру пешінде қуырады.

Гарнир: пісірілген картоп, картоп пюресі картоп, қуырылған картоп немесе маймен пісірілген көкөністер.

Тұздық: томатты.

Рецепт № 241. Қуырылған (бекіре тұқымдас) балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бекірене:	201	89
шоқыр балық	187	89
қортпа	198	89
Бидай ұн	5	5
Асханалық май (некөкөніс майы)	5	5
Қуырылған балық	—	75
Гарнир (№ 331, 334, 335 рецепт)	—	150
Асханалық маргарин (не сары май)	5	5
Шығымы	—	230

Дайындау әдісі. Терісіз және шеміршексіз дайындалған түйіннен кесілген бөліктерді, қосымша шарпиды, жуып, кептіреді, тұздап, бұрыш себеді, ұнға аунатып, қуырып жоғарыда көрсетілгендей таратады.

Гарнир: пісірілген картоп немесе қуырылған картоп.

Рецепт № 242. Пиязбен қуырылған ленинград балығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
бөлінбеген балық (нұсқасы):		
нәлім балық*	116	89
теңіз алабұғасы*	122	89
Қиыр Шығысскумбриясы	156	89
көксерке, хек күміс	156	86
ставрида мұхиттық	176	86
Актармаланған балық (нұсқасы):		
нәлім балық	101	89

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
теңіз алабұғасы	102	89
көксерке	102	86
Бидай ұн	5	5
Көкөніс майы	5	5
Қуырылған балық	—	75
Фритюрде қуырылған пияз (№ 347 рецепт)	—	30
Гарнир (№ 334, 335 рецепт)	—	150
Шығымы	—	255

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Тері мен қабырғалары бар балықтың филесін порцияға кесіп, тұз, бұрыш себіледі, екі жағын ұнға аунатып, қуырады, пеште дайын болады. Таратқан кезде балық айналасына шеңбелеп туралған қуырылған картопты ыдысқа салады, фритюрде қуырылған балықтың үстіне пияз қояды.

Рецепт № 243. Фритюрде қуырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
бекіре	145	64
шоқыр балық	134	64
қортпа	142	64
көксерке	140	67
теңіз алабұғасы*	102	67
жайын (мұхиттықтан басқа)	153	69
капитан-балық	171	72
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
бекіре (не шоқыр балық, қортпа)	80	64
көксерке	93	67
теңіз алабұғасы	83	67
жайын (мұхиттықтан басқа)	85	69
Бидай ұн	5	5
Жұмыртқа	V _{зд.}	5
Кептірілген нан	12	12
Асханалық май	7	7

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылған балық	—	75
Гарнир (№ 334, 335 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383 рецепт) не	—	50
(№ 402, 404 рецепт) не	—	30
сары май (не асханалық маргарин)	5	5
Шығымы: рецепт бойынша № 383 тұздықпен	—	275
№ 402, 404 рецептпен	—	255
маймен (не маргаринмен)	—	230

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Бекіре тұқымдас балықты дайындалған топта терісіз және шеміршексіз кесіп, әрі қарай қосымша шарпиды. Қаңқа сүйегімен балықтарды терісіз, сүйексіз филе бөліктеріне кеседі.

Дайындалған балықтардың кесектеріне тұз, қара бұрыш сеуіп, ұнға аунатады, лезонға малып, кепкен нанға аунатады және фритюрде қуырады.

Гарнир: қуырылған картоп.

Тұздықтар: қызанақ, майонез немесе корнишонмен майонез.

Рецепт № 244. Жасыл маймен қуырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы): көксерке	192	92
бекіре	199	88
шоқыр балық	185	88
кортпа	195	88
Бидай ұн	6	6
Жұмыртқа	*/7д.	6
Кептірілген нан	15	15
Асханалық май	10	10
Қуырылған балық	—	100
Жасыл май(№ 399 рецепт)	10	10
Гарнир (№ 334, 335 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383 рецепт)	—	75
Шығымы	—	335

Дайындау әдісі. №243 рецептегідей балықты фритюрде қуырады. Таратар алдында жасыл майдың кесегін салып, гарнирлейді; сұздық жеке беріледі.

Гарнир: қуырылған картоп.

Тұздық: томатты

Рецепт № 245. Балық грилі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
каспий, куринск лососі	219	125
көксерке	254	122
бекіре	276	122
шоқыр балық	256	122
кортпа	271	122
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
каспий, куринск лососі	154	125
көксерке	169	122
Көкөніс майы	6	6
Лимон қышқылы	0,2	0,2
Ақжелкен (өсімдік көгі)	5	4
Қуырылған балық	—	100
Гарнир (№ 334, 335 рецепт)	—	150
Сары май (не асханалық маргарин) не тұздық (№ 404 рецепт)	7	7
	—	50
Шығымы:	—	257
майментұздықпен		300

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз филеге туралған балықтың сүйек қаңқасын не бекіре тұқымдас балықтың порция бөліктерін терісіз, шеміршексіз өсімдік майын қосып, лимон қышқылы, бұрыш, тұз, туралған ақжелкенді 10...20 мин. қойып маринадтайды.

Дайындалған балықты грилдің тор ашасында екі жағынан қуырады.

Гарнир: қуырылған картоп.

Тұздық: майонезбен корнишон.

Рецепт № 246. Қамырдағы қуырылған балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
көксерке	140	67
бекіре	145	64
шоқыр балық	134	64
кортпа	142	64
Лимон қышқылы	0,2	0,2
Көкөніс майы	2	2
Ақжелкен	3	2
Бидай ұн	30	30
Сүт (несу)	30	30
Көкөніс майы	2	2
Жұмыртқа	³ / ₄ д.	30
Асханалық май	15	15
Қамыр	—	90
Балық қуырылған в тесте	—	150
Тұздық (№ 383 рецепт) не	—	75
(№ 404 рецепт)	—	50
Шығымы: рецепт бойынша № 383	—	225
тұздықпен № 404 рецепт		200

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз филе (қаңқалық сүйекті балықтар) немесе терісіз, шеміршексіз (бекіре тұқымдас балықтарға) порциялық кесектерді қалыңдығы мен ұзындығын 5.6 см етіп кеседі.

Содан кейін 20.30 мин ішінде лимон қышқылы, тұз, қара бұрыш және майдалап туралған ақжелкен салып өсімдік майымен араластырып маринадтайды.

20.30 °С температурада су немесе ыстық сүтке еленген ұнды кесек болдырмау үшін, өсімдік майымен жұмыртқа сарысы, тұз араластырып және клейковина ісінуі үшін 10.15 минутқа қалдырады. Қуырмастан бұрын қамырға араласқан ақуыз араластырылады. Дайындалған балықты қамырға аспаз инесі көмегімен батырады және майда (фритюрде) 180.190°С дейін қыздырып қуырады.

Балықты таратарда пирамида түріне келтіреді. Тұздық бөлек беріледі.

Тұздық: қызанақ немесе корнишон қосылған майонез.

Порцияның шығымын азайту үшін дайындалған тағамды тіскебасар ретінде таратуға болады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
көксерке	179	86
жайын (мұхиттықтан басқа)	191	86
теңіз алабұғасы*	130	86
нәлім балық*	118	86
хек Тынық мұхиты	195	86
мұзды	191	86
мерланг*	119	86
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
көксерке	119	86
жайын (мұхиттықтан басқа), оқунь	106	86
нәлім балық	101	86
мұзды	109	86
макрурус	100	86
	<i>Фариқа</i>	
Басты пияз	36	30/15**
Асханалық маргарин	5	5
Кептірілген нан	1,5	1,5
Ақжелкен (өсімдік көгі)	3	2
Бидай ұн	5	5
Жұмыртқа (льезон)	*/5д.	8
Бидай наны (аунатуға)	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	125
Асханалық май	6	6
Қуырылған зраза	—	110
Гарнир (№ 325, 333, 334, 339 рецепт)	—	150
Асханалық маргарин	5	5
Шығымы	—	265

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Пассерленген пияз салмағы.

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз филеге туралған балықты не терісіз, шеміршексіз жіңішке ұзынша кесектеп турап 0,5...0,6 см қалыңдықта жеңіл жаныштап, тұз, бұрыш сеуіп, кейін тағамға ұзынша пішін беріп фарш орайды. Пішінделген зразаны ұнға аунатады, льезонға малиды, ақ ұнтаққа аунатып (бидай нанынан үгітілген), майға қуырады.

Фарш дайындау үшін пиязды тілімдеп, жеңіл пассерлейді, салқындатады, бидайдың кепкен нанын, майдаланған ақжелкенді, аскөк, тұзды, бұрыш қосып бәрін араластырыңыз.

Зраза (порцияға 1- 2 дана) гарнирмен, май құйып беріледі. Тағамға тұздықты беруге болады, томатты (50 г) немесе майонезді (30 г).

Гарнир: қарақұмық жармасынан сусымалы ботқа, картоп пюресі, қуырылған картоп немесе маймен бөктірілген көкөніс.

6.1.6. Көмбештелген балық

Балықты шикілей булап пісіреді не екі жағынан қуырылған картоппен, сусымалы қарақұмық ботқасы, бұқтырылған қырыққабатты тұздықпен (қаймақ, кілегей және т.б.). Тағамды темір табақта пісіріп, сонымен үстелге беріледі. Беті жіңішке жылтыр қабықпен жабылуы керек. Қыртыстағы тұздықты кептірмеу керек. Бүтіндей піскен майшабақтан басқа тағамдар, сүйектің болуына жол берілмейді,

Таратарда балыққа тілім лимон, зәйтүн және маринадталған жемістер салады.

ПІСКЕН БАЛЫҚ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 248. Орысша картоппен көмбештелген балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
теңіз алабұғасы*	130	91
нәлім балық*	120	91
көксерке	178	91
Тынық мұхиты хекі	190	91
мерланг*	120	91
бекіре	188	93
шоқыр балық	175	93
қортпа	185	93
Ақгармаланған балық (нұсқасы):		
теңіз алабұғасы	107	91
нәлім балық	105	91
көксерке	118	91

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
теңіз алабұғасы	97	91
көксерке	99	91
Тынық мұхитыхеки	101	91
ставрида мұхиттық (ненәлім балық)	95	91
Дайын балық	—	75
Картоп	206	206/150**
Тұздық (№ 381 рецепт)	—	100
Ірімшік не	4,3	4
кептірілген нан	3	3
Асханалық маргарин (не сары май)	8	8
Шығымы	—	300

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Тазаланып піскен картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз филеге кесілген немесе бекіре тұқымдас терісіз, шеміршексіз порциялық кесектерді бөлінген балыққа тұзбен, ұсақталған қара бұрыш сеуіп, майланған темір табаға салып, үстінен пісірілген картоптың тілімдерін салып, ақ тұзды құяды, кепкен нан немесе үгітілген ірімшік сеуіп, май құйып, темір табада көмбештейді.

Рецепт № 249. Кілегей тұздығымен көмбештелген балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
нәлім балық*	96	73
көксерке	143	73
теңіз алабұғасы*	104	73
ставрида мұхиттық	159	73
мерланг*	96	73
тісті таңбалы(пестрая)*	111	72
минтай	148	74
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
нәлім балық	84	73

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
теңіз алабұғасы	86	73
тісті таңбалы(құйрықты)	87	72
Қиыр Шығыс скумбриясы	77	73
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
нәлім балық	76	73
теңіз алабұғасы	78	73
ставрида мұхиттық	76	73
теңбіл тісті балық (не макрель Үнді мұхитынан)	75	72
Бөктірілген балық	—	60
Басты пияз	14	12/6**
Тұздық (№ 386 рецепт)	—	100
Ірімшік	4,3	4
Гарнир (№ 332, 333 рецепт)	—	150
Сары май (не асханалық маргарин)	8	8
Жартылай дайын фабрикат	—	325
Шығымы	—	290

* Өндісіте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Пассерленген пияз салмағы.

Дайындау әдісі. Майланған қуыруға арналған табада гарнир, ал жоғарғы жағына - буланған балық (сүйексіз терісімен филе)салады. Сүтті тұздыққа пісірілген пиязды қосып, қайнатады, сосын балыққа құяды, үгітілген ірімшік сеуіп, май құяды. Пісіру пешінде пісіреді.

Гарнир: Сүтті картоп немесе картоп пюресі.

Дайын тағамды (50...100 г) шығымын азайтып, қабықшалардағы (қокос жаңғақтары) гарнирсіз ыстық тағамдар ретінде пайдалануға болады.

Рецепт № 250. Балық маринадталған табада

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
мұзды	196	94
минтай	186	93

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
кортпа	185	93
бекіре	188	93
шоқыр балық	175	93
көксерке	178	91
нәлім балық*	120	91
теңіз алабұғасы*	130	91
ставрида мұхиттық	198	91
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
мұзды	115	94
макрурус	103	93
көксерке	118	91
нәлім балық	105	91
теңіз алабұғасы	107	91
Өндірісте дайындалған балық филесі (нұсқасы):		
нәлім балық (не ставрида мұхиттық)	95	91
көксерке	99	91
теңіз алабұғасы	97	91
нототения мраморная	99	94
Бөктірілген балық	—	75
Бұқгырылған қырыққабат (№ 343 рецепт)	—	150
Тұзды қияр	40	24/20**
Каперсы	20	10
Томат пюресі	8	8
Басты пияз	7	6/3***
Ірімшікне	2,2	2
кептірілген нан	2	2
Асханалық маргарин	8	8
Жартылай дайын фабрикат	—	274
Дайын тұз көже	—	245
Шығымы	—	245

*Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Қияр салмағы (қабықсызжәне дәнсіз, бөктірілген).

*** Пассерленген пияз салмағы.

Дайындау әдісі. Алдын ала терісі, шеміршегімен шарпылған, терісімен, сүйексіз филеге (сүйек қаңқасы бар балық) бөліп шарпылған салмағы (бекіре тұқымдас балық) 25...30 г кесектерге кесіп, майланған ыдысқа салып, тұзды қиярды турап, сорпа қосып, дайын болғанша бұқтырады. Содан кейін каперс, томат пюресі мен пияз, дәмдеуіштер, лавр жапырағын қосып 8...10 минут бойы жабық ыдыста қайнатыңыз.

Майланған қуыруға арналған табаға бұқтырылған қырыққабаттың қабатын қабаттап салып, оған - дайын балықтың бөліктері, гарнирмен және бөктірілген тұздықпен бірге, үстінен - қалған қырыққабат қабатын салады. Пышақпен беткі қабат тегістеп, ірімшік немесе нан үгіндісін сеуіп, май құйып 10...15 минут бойы пісіреді.

6.1.7. Котлет массасы тағамы

Котлеттердің массасын дайындау үшін балғын немесе жақсы тұздалған балық, терілер мен сүйектерсіз филеге бөлінген балықты пайдаланады. Массасы нанның кесегінсіз, балықтың етінсіз біркелкі болуы керек. Дайын тағамның пішіні сақталуы тиіс. Қуырылған өнімдердің беті жақсы қуырылған қыртыстарды жабу керек. Кесілген жерінің түсі ақ сұр түске дейін болуы керек. Тағамдарсәлді, бос болуы керек. Төмендегі ақауларға жол берілмейді: өнімнің іші таза болуы керек, бөтен иістердің, наның қабығы күйдірілген қышқыл нан дәмі және т.б.болмауы тиіс.

Котлеттердің массасынан домалатпа ет, орама, зраза, тefтельжәне басқа да өнімдер дайындалады.

КОТЛЕТ МАССАСЫНАН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 251. Балық котлеті не домалатпа ет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
нәлім балық*	66	48
мерланг*	67	48
жайын (мұхиттықтан басқа)	107	48
көксерке	100	48
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
нәлім балық	56	48
көксерке	67	48
жайын (мұхиттықтан басқа)	59	48
макрурус	56	48
Өндірісте дайындалған нәлім балық филесі	51	48

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай наны	14	14
Сүт (несу)	19	19
Кептірілген нан	7	7
Жартылай дайын фабрикат	—	86
Асханалық май (не көкөніс майы)	5	5
Қуырылған бұйым	—	75
Гарнир (№ 331, 333, 338, 339 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383, 388, 390 рецепт) не асханалық маргарин	5	5
Шығымы:	—	275
тұздықпен, маймен		230

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз балық филесін, кесектеп турайды, суға немесе сүтке малынған қатқан бидай нанымен бірге ет тартқыштан өткізеді, тұз, қара ұнтақты бұрышты жақсылап араластырады. Балық массасын котлетке не домалатпа етке пішіндейді, кепкен нан ұнтағына аунатады, екі жағынан темір табада 8...10 мин. бойы қуырады, дайын болғанша темір пешке 5 мин. қояды.

Котлет пен домалатпа етті гарнирмен жанына тұздық не маргарин құйып таратады.

Гарнир: қайнатылған картоп, картоп пюресі, маймен пісірілген көкөністер немесе майға бұқтырылған көкөністер.

Сиыр: томат, қаймақ, пияз қосылған қаймақ.

Рецепт № 252. Шабылған балық зразасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы): көксерке	100	48
жайын (мұхиттықтан басқа)	107	48
шортан (мұхиттықтан басқа)	120	48
нәлім балық*	66	48

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
мерланг*	67	48
мұзды	107	48
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
көксерке	67	48
жайын	59	48
шортан	74	48
нәлім балық	56	48
мұзды	61	48
Өндірісте дайындалған нәлім балық филесі	51	48
Бидай наны	14	14
Сүт (несу)	19	19
Балық котлетінің массасы	—	80
<i>Фариқа</i>		
Басты пияз	19	16/8**
Асханалық май	3	3
Саңырауқұлақ (нұсқасы):		
ақ балғын	14	11/8***
балғын қозықұйрықтар	14	11/8***
кептірілген	4	8***
Кептірілген нан	1	1
Дайын фарш	—	16
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	99
Асханалық май	5	5
	—	85
Гарнир (№ 331, 334, 335, 338, 339 рецепт)	—	150
Асханалық маргарин	5	5
Тұздық (№ 364, 383 рецепт)	—	50
Шығымы	—	290

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Пассерленген пиязсалмағы.

*** Қайнатылған саңырауқұлақ салмағы.

Дайындау әдісі. (№ 251 рецепт) балықтан котлет массасын қалыңдығы 1 см шелпек түрінде пішіндейді. Ортасына фарш салып, шелпек шеттерін біріктіреді, кепкен нан ұнтағына аунатады, сопақ пішін беріп, қуырады. 4...5 мин пісіру пешіне дайын болғанша қояды.

Фарш дайындау үшін пісірілген саңырауқұлақтарды кесектерге кесіп, пиязды майдалап турап пассерлейді, саңырауқұлақтармен біріктіріп, тұз, ұсақ ақ бұрыш қосып бәрін араластырады.

Зразаны таратарда (1 бөлікке 2 дана) ерітілген маргарин құйып, гарнирлейді. Тұздықты бөлек не зразаға құйып береді.

Гарнир: пісірілген картоп, қуырылған картоп, маймен қайнатылған көкөніс, маймен бөктірілген көкөністер.

Тұздықтар: қызыл негізгі, томатты.

Рецепт № 253. Балық телі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
көксерке	100	48
жайын (мұхиттықтан басқа), немұзды	107	48
шортан (мұхиттықтан басқа)	120	48
нәлім балық*	66	48
мерланг*	67	48
теңіз алабұғасы*	73	48
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
нәлім балық	56	48
жайын (мұхиттықтан басқа), теңіз алабұғасы	59	48
макрурус	56	48
мұзды	61	48
Өндірісте дайындалған нәлім балық филесі	51	48
Бидай наны	14	14
Сүтнесу	19	19
Рыбная котлетная салмағы	—	80
Басты пияз	17	14/7**
Асханалық май	3	3
Балғын саңырауқұлақкеңе	14	11/8***
шампиньон	14	11/8***
Жұмыртқафаршка	¹ / ₈ д.	5
Кептірілген нан	1	1
Дайын фарш	—	21
Жұмыртқаға аунапта	¹ / ₈ д.	5
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	109
Асханалық май	10	10
Дайын телді	—	90
Гарнир (№ 333, 335, 336, 350, 353 рецепт)	—	150
Асханалық маргарин	5	5
Тұздық (№ 383 рецепт)	—	50
Шығымы	—	295

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

** Пассерленген пияз салмағы.

*** Қайнатылған саңырауқұлақ салмағы.

Дайындау әдісі. Телді дымқыл шүберектің көмегімен бөледі. Балық котлет массасына (№ 251 рецептегідей) 1 см леденцы қалыңдықтағы шелпек пішінін береді. Шелпектің ортасына фарш салып, жарты ай пішін беріп, екі бүктейді. Пішінделген тағамды араласқан жұмыртқаға батырады, нан үгіндісіне аунатып, фритюрде қуырады. Содан кейін 4...5 минут ыстық пешке қояды.

Фаршты дайындау үшін пісірілген саңырауқұлақты кесектеп, басты пияз тілімдеп, пісірілген жұмыртқа, тұз, ұнтақталған қара бұрыш қосып араластырады.

Телді таратар кезде (1 порцияға 1-2 дана) гарнирлейді, маргарин құяды. Тұздық бөлек беріледі.

Гарнирлер: картоп пюресі, қуырылған картоп, күрделі.

Тұздықтар: қызанақ және көкөніс.

Рецепт № 254. Балық тефтелі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген балық (нұсқасы):		
көксерке	100	48
нәлім балық*	66	48
мұзды	107	48
теңіз алабұғасы*	73	48
Ақтармаланған балық (нұсқасы):		
нәлім балықне макрурус	56	48
мұзды	61	48
теңіз алабұғасы	59	48
Өндірісте дайындалған нәлім балық филесі	51	48
Бидай наны	10	10
Сүтнесу	15	15
Басты пияз	12	10
Бидай ұн	6	6
Жартылай дайын фабрикат	—	88
Көкөніс майы	5	5
Бұқтырылған тефтель	—	75
Гарнир (№ 326, 331, 333 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 383, 389 рецепт)	—	50
Шығымы	—	275

* Өндірісте бөлінген балық (бассыз және ақтармаланған).

Дайындау әдісі. Терісіз, сүйексіз балық филесін, кесектеп турайды, суға немесе сүтке малынған қатқан бидай нанымен, пиязбен бірге екі рет ет тартқыштан өткізеді. Алынған массаға тұз, ұнтақ қара бұрышты қосып жақсылап араластырады, дөңгелектеп пішіндейді (порцияға 3...5 дана), содан кейін ұнға аунатады, қуырады су қосылған тұздық қяды (тұздыққа 10% масса) және су қосып 10.15 мин. бойы бұқтырады.

Бұл тағамды бөктірілген күріш нанымен алмастырып дайындауға болады (шикі күріш 4 г мөлшері есебінен). Дайын котлет массасына күрішті салқындатылған түрде қосады.

Тефтелді таратарда өзінде дайындалған тұздық құяды.

Гарнир: қайнатылған күріш, пісірілген картоп немесе картоп пюресі.

Тұздықтар: қызанақ көкөніспен немесе қаймақ томат, қызанақ.

Ыстық тағамдар ретінде пайдалануға болады. Гарнирсіз порция табағында береді.

6.2. ТЕҢІЗ ӨНІМДЕРІНЕН ТАҒАМ

Тағамды дайындау үшін таңқы шаян, теңіз құнысы, ашяян, кальмар, ақ, қысқашсыз шаянды пайдаланады, қолданылады. Теңіз өнімдерін тарату мөлшеріне сай пісіріп, дайындайды.

Теңіз өнімдерін дайындаған кезде порцияға мынадай есепте суға дәмдеушітерді қосады: 0,01 г қара бұрыш бұршағы, 0,01 г лавр жапырағы. Тамырлар мен тұз нормалары рецептерде беріледі.

Таратарда теңіз тағамдарына туралған ажжелкен, балдыркөк немесе аскөкке (әр қызмет үшін 1,3 грамм) себеді.

ТЕҢІЗ ӨНІМДЕРІНЕН ТАҒАМ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 255. Кәдімгі қайнатылған ашяяндар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бөлінбеген ашяян (бүтін) (нұсқасы):		
ұсақ шикілей мұздатылған	1 449	1 449
ұсақ қайнатылып мұздатылған	1 205	1 205
Қайнатылған ашяян	—	1 000
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Шикілей мұздатылған не бөлінбей пісіріп мұздатылған майда ашяяның(бүтін) блогтарын бөлшектеу үшін үй жағдайындағы 18...20 °С температурада 2 сағат бойы еріту керек. Ашяяндарды толығымен жібіту ұсынылмайды, себебі олардың бастары қарайып көрінісі нашарлайды.

2.3 кг массада дайындалған ашяяға блоктарына ыстық тұзды су, қара бұршақты бұрыш, лавр жапырағы (1 кг ашяяға 3 л су, 150 кг ас тұзы) қосып, араластырып(суды қайталап қайнату сәтінен бастап шикілей мұздатылған 5 мин. бойы, пісіріп мұздатылған 3 мин) пісіреді. Дайын ашяяндар бетіне қалқып шығады.

Пісіріліп бөлінбеген ашяяндарды порциялайды.

Рецепт № 256. Томатты не қаймақ тұздығындағы кальмарлар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кальмар (нұсқасы): филе	154	139
ұша	199	153
Қайнатылған кальмар	—	75
Тұздық (№ 383, 388 рецепт)	—	50
Дайын кальмар	—	125
Гарнир (№ 331, 335 рецепт)	—	150
Шығымы	—	275

Дайындау әдісі. Мұздатылып қабығымен бөлінген кальмар (ұшасы) не қабығы мен бассыз мұздатылған (филе) салқын суда жібітеді (қабығының түсін өзгертпеу үшін ыстық су құюға рұқсат етілмейді). Қальмар блогының қалыңдығы температурасы минус 1 °С жеткенде, жібіту толық біткен болып саналады.

Еріген ұшаның ішкі қалдықтары мен қылтықтары егер олар қалып қойса алынып тасталады.

Ұша мен филені 60.65 °С температурадағы ыстық суға 3.6 мин салады. (су мен кальмардың қатынасы 3:1) және тісті щеткамен терісін (қабықша) алып тастайды.

Дайындалған кальмар ұшасы мен 2 - 3 рет суға шаяды, қайнаған сиыр етітұзды суға батырыпы (1 кг кальмар 2 л су және 20.40 грамм тұз) салып, су қайнаған кейін 5 мин қайнатылады. Ұзағырақ пісіру ұсынылмайды, себебі кальмардың еті қатты болып қалады.

Тілімшелеп туралған қайнаған кальмарға тұздық құйып толық қайнатады. Кальмарды гарнирмен таратады.

Гарнир: пісірілген картоп, қуырылған картоп.

Тұздықтар: қызанақ, қаймақ.

Дайын тағамды порция шығымын азайтып, ыстық тіскебасарретінде гарнирсіз таратады.

6.3. ШАЯН ТАҒАМДАРЫ

Пісіру үшін тек қана тірі және қатты қабықшалы шаяндарды пайдаланыңыз. Өлшемдері бойынша сұрыпталғанда, олар ірі, орташа және майда олар болуы мүмкін. Олар көзінен бастап құйрық тұсына дейін өлшейді. Сұрыпталған шаянның ұзындығы 13 см-ден жоғары, ірілері - 11...13, орташасы - 9...11, майдасы - 8 ...9 см.

Шаянды пісірмес бұрын, оның жоғарғы лас қабаты толық алынып, суық суға шайылады. Оларғы суда, нан қвасында, дәмдеуіштермен (қара бұрыш, лавр жапырағы), аскөк, эстрагон және тамырлар қосып мен пісіреді.

Шаянды пісіргенде, суға толығымен батырылуы керек. Орташа өлшемдегі шаянды 12.15 минут қайнатады. Ұзақ уақыт бойы пісіру кезінде, ет қабықтан толығымен бөлінбейді жәнеезіліп кетеді. Шаянды таратарда қайнатпа қояды, кейде қайнатпасыз аскөк сеуіп безендіреді.

ШАЯНДАРДАН ТАҒАМ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 257. Қайнатылған шаяндар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шаяндар	10 д.	10 д.
Тұз	30	30
Қара бұрыш бұрыш	0,1	0,1
Лавр жапырағы	0,1	0,1
Шығымы	—	10 д.

Дайындау әдісі. Ыдысқа су құйып, тұз, майда қара бұрыш, лавр жапырағын қосып, толық қайнатады. Қайнаған суға дайындалған дайын шаянды салып, ыдыстың қақапағын жауып, су қайнатылған сәттен бастап 12.15 минут бойы пісіреді. Содан кейін ыдысты пештің шетіне қойып, шаян хош иісті болуы үшін 10.15 минут демдейді.

ЕТ, ЕТ ӨНІМДЕРІНЕН ТАҒАМ ДАЙЫНДАУ

Екінші тағамды ет және ет өнімдерін әр түрлі пісіріп, бөкітіріп, қуырып, бұқтырып және көмбештеп дайындайды.

Ет тағамдары туралы көрсетілген рецептурада тұздық және гарнирлер, сондай-ақ бұл тағамдар дәмімен жақсы үйлеседі. Көптеген тағамдар гарнир массасы үшін, ереже бойынша, 150 г тұрады, бірақ оны 100 г дейін кемітуге не 200 г дейін арттыруға болады. Негізгі тағамнан басқа тағамдарға арналған гарнирлерге қосымша балғын, тұздалған не маринадталған қияр мен қызанақ, сондай-ақ ашытылған қырыққабат, маринадталған жемістер мен жидектер ұсынылады.

Екінші тағамды таратар кезде температурасы 60 ... 65 ° С болуы керек.

Рецепте тұздың, дәмдеуіштің, сондай-ақ тағамдарды әрлеуге арналған өсімдік көгінің тұтыну деңгейі көрсетілмейді. Әрбір тағам (г): тұз 4, өсімдік көгі (пияз, ақжелкен, аскөк) 4, бұрыш 0,05 және лавр жапырағы 0,02 қамтылуы керек.

7.1. ҚАЙНАТЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕРДЕН ТАҒАМ

Сиыр етін қайнатылған түрде дайындайды (төстік ет, сиыр еті, сиыр еті асты бөлігі, 1 санаттағы тұлып, жамбастың бүйір және бөліктері), қой, ешкі, шошқа, бұзау етін (төстік және еттің әрбір түрінің сиыр еті бөлігі). Қайнатуға түрлі сорпалық өнімдерін (тілдер, ішек-қарын, ми және т.б.), ысталған ет өнімдерін (ысталған төстік, кеудеше мен тауық сан еті), сондай-ақ шұжық өнімдерін (сарделькилер, жіңішке шұжықтар) қолданады.

Дайындалған етті ыстық суға салады (1 кг етке - 1...1,5 л су) әлсіз отта қайнатады. Пісірген еттің сорпасының дәмі мен хош иісін жақсарту үшін қайтану кезінде тамыр мен басты пияз қосады. Сорпаға тұз, дәмдеуіштер салып ет дайын болғанша 15.20 мин қайнатады, дайын болғанға 5 мин қалғанда лавр жапырағын салады. Қайнатылған ет жұмсақ, шырынды, қалыпты тұзды болуы керек, осы дәм мен иіске тән болуы керек. Қайнаған етті тілімдеп көлденең талшықтап турайды. Шошқаның қайнатылған етінің түсі - ақшыл сұрдан сұрға, сиыр мен қойдың еті - сұрдан қоңырға дейін өзгереді.

Қайнатылған ет өнімдерін таратарда түрлі тұздықтарды, ет өнімдерін қайнату кезінде алынған сорпаны колданады. Тұздықтың орнына сорпа не май (порциясына 20.25 г) құюға болады.

Қайнатылған ет өнімдері гарнирі қайнатылмаған не бөктірілген көкөніс, картоп пюреісі, бұқтырылған қырыққабат, сонымен бірге бөктірілген күріш, басқада сусымалы ботқа беру ұсынылады.

*ҚАЙНАТЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕР
ТАҒАМЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ*

Рецепт № 258. Қайнатылған ет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сыыр еті (жиек, жауырын бөлігі, төстік)	110	81
қой, ешкі (жауырын бөлігі, төстік)	109	78
шошқа (жауырын бөлігі, төстік)	97	83
бұзау (жауырын бөлігі, төстік)	118	78
Сәбіз	3	2
Басты пияз	2,5	2
Қайнаған ет	—	50
Гарнир (№ 325, 331, 333, 338, 340, 341, 343 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 366, 373, 374 , 392 рецепт)	—	50
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Қайнаған етті гарнирлейді және тұздық не сорпа құяды. Сыыр еті мен шошқа еті қызыл (негізгі) тұздықпен, сондай-ақ ақжелкенмен пияз және қаймақпен беріледі. Бұзау, қой етін ақ және буланған тұздық, жұмыртқаменен берген жақсы.

Гарнир (нұсқасы): сусымалы ботқа; қайнатылған картоп; картоп пюреісі; маймен қайнатылған көкөністер; бұқтырылған қырыққабат салады. Бұзау, қой етін күрішпен, ал шошқа етін бұқтырылған қырыққабатпен беруге кеңес беріледі.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); пиязды; бумен; ақ жұмыртқасы бар; қаймақты ақжелкенмен.

№ 259 рецепт. Қайнатылған тіл тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тіл (нұсқасы): сиыр	84	84
қой	96	96
шошқа, бұзау	85	85
Сәбіз	3	2
Басты пияз	2,5	2
Қайнатылған тіл	—	50
Гарнир (№ 328, 331, 333, 339... 341 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 365, 372, 392 рецепт)	—	50
ШЫҒЫМЫ	—	250

Дайындау әдісі. Дайын тілдерді ет сияқты қайнатады. Пісіргеннен кейін, олар суық суға батырылады және оларды аса салқындатпайды, терісінен ажыратады.

Қайнатылып аршылған тілдерді 1 порцияға 2...4 кесекке бөліп, сорпада қайта қайнатады, гарнирлеп, тұздықпен қатықтайды.

Гарнир (нұсқсы): қайнатылған ірі бұршақ; қайнатылған картоп; картоп поресі; маймен қайнатылған көкөністер; маймен бөктірілген көкөністер.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); қызыл шарап; ақ (негізгі); қаймақтыақжелкенмен.

Рецепт № 260. Қайнатылған тауық сан еті, орама, қақталған сүбе (кореика), төстік

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық сан еті (нұсқасы): қайнатылып ысталған, қайнатылған (терісімен қоса сүйегімен)	66	50*
— «Тамбов», «Воронеж» қайнатылып ысталған, қайнатылған (терісімен қоса сүйегімен)	63	50*
— «Тамбов»		

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикілей ысталған (терісімен қоса сүйектері) — «Сибирский», «Тамбовский», «Воронежский» жауырыны неорама (нұсқасы):	77	50*
қайнатылған (терісімен қоса сүйектері) — «Ленинградский», «Ростовский»	57	50*
қайнатылған (терісімен, сүйексіз) — «Ленинградский», «Ростовский» некрейка (нұсқасы):	54	50*
ысталған (терісімен, сүйексіз)	57	50*
ысталған (терісіз, сүйектерімен) не тәстік (нұсқасы):	66	50*
ысталған (терісімен, сүйексіз)	57	50*
ысталған (терісіз, сүйектерімен)	67	50*
Гарнир (№ 328, 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 365, 366 рецепт)	—	50
Шығымы	—	250

* Дайын ет өнімдерінің салмағы.

Дайындау әдісі. Таратарда қайнатылып ысталған, қайнатылған ет өнімдерін сорпада қайнатады, порцияға бөледі. Шикі ысталған өнімдерді не тәстікті қайта қайнатады, қабығынан аршиды, сүйегін алады, порцияға бөліп, жылытады. Шикі ысталған тауық сан етін дымқылдандырады, 2,5...3 сағат қайта қайнатады, порцияға бөледі.

Гарнир (нұсқасы): ірі бұршақтар; қайнатылған картоп; картоп поресі; маймен қайнатылған көкөністер.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); қызыл шарап; қаймақты ақжелкенмен. Бұл көрсетілген тұздықтардан басқа, шалғам тұздығын (№405 рецепт) 1 порцияға 30 г беруге болады.

Рецепт № 261. Қайнатылған жіңішке шұжық, сарделькалар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жіңішке шұжық не сарделька	51	50*
Гарнир (№ 325, 331, 333, 338, 343 рецепт)	—	150

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұздық (№ 364, 368, 376 рецепт) не асханалық маргарин (не сары май)	— 2	50 2
Шығымы: тұздықпен маймен	— —	250 202

* Дайын өнімнің салмағы

Дайындау әдісі. Жіңішке шұжық не сарделька (жіңішке шұжықтың алдын ала жасанды бөлігін аршиды) қайнаған тұзды суға салып, жіңішке шұжықты - 3...5 мин, сардельканы- 7...10 мин. аз отта дайын болғанша қайнатады. Жіңішке шұжықтар мен сарделькалардың табиғи қабығының зақымдануына және дәмінің нашарлауына жол бермеу үшін ыстық суда қалдырмайды.

Таратарда жіңішке шұжықтарды не сарделькаларды гарнирлейді, тұздық не май құяды. Тұдықсыз, майсыз беруге де болады.

Гарнир (нұсқасы): басы бірікпеген ботқа; тұтқыр ботқа; қайнатылған картоп; картоп поресі; маймен қайнатылған көкөністер; бұқтырылған қырыққабат.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); басты пиязбен қыша; томатты

7.2. ҚУЫРЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕРМЕН ТАҒАМДАР

Қуырылған тағамдарды дайындау үшін сиыр етінің (қалың және жіңішке кесімінің жиектерін, жамбастың жоғарғы және ішкі бөліктерін), қой, ешкі, шошқа мен бұзау етінің (мойын бөлігін қоспағанда, тұлыптың барлық бөлігін) сондай-ақ сорпалық өнімдерін, кейбір шұжық өнімдерін пайдаланады. Қуырылып порцияланған ірі кесектермен, біркелкі қуырылған қыртыстармен еттің беті жабылады: шошқа еті – алтынша қоңыр, сиыр еті– қоңыр түсті. Қою-қоңыр түсті қырытыстар мен қызғылт түсті кесімдерге, порцияланып қалған ұнтаққа аунатылған өнімдерге рұқсат етілмейді. Ет тағамдарын, қуырылған үлкен кесектермен ыстық күйінде шамамен 3 сағат сақтайды. Сақтау 30 мин аспайды.

Ұзақ сақтау үшін оларды салқындатып, тоңазытқышта 24 сағат сақтайды. Табиғи порцияланған және кішкене кесектелген етті таратар алдында жылыту құрылғысында өңдейді. Порциялап аунатылған тағамды сақтау 30 мин аспайды.

Қуырылған бұйымдарға (шабылғанмен қоса), кепкен нанға аунату қолданылады, таратарда тек май құяды, оларға тұздық не ет сәлі бөлек береді.

Қуырылған ет өнімдерін қуырылған, қайнатылған картоппен, көкөніспен, сусымалы ботқамен, макаронмен гарнирлейді.

*ҚУЫРЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕР
ТАҒАМДАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ*

Рецепт № 262. Ірі кесектермен қуырылған ет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
сыыр еті (қалын, жұқа жақтарынан кесім)	105	77
қой, ешкі (жамбас буынбөлігі, корейка, жауырынбөлігі)	110	79
шошқа (жамбас буын бөлігі, корейка, мойынбөлігі, жауырынбөлігі)	87	74
бұзау (жамбас буын бөлігі, жауырын- бөлігі, корейка)	120	79
Жануардың ерітілген асханалық майы	2	2
Қуырылған ет	—	50
Гарнир (№ 325, 327, 328, 330, 331 ...333, 335, 340, 343 рецепті)		150
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі. Қуырылған сыыр етін 1 порцияға 2-3 кесектеп турайды, ал бұзау, шошқа, қой еттерін – 1-2 кесектен. Таратарда етті гарнирлейді, ет шырынымен қатықтайды.

Гарнир: басы бірікпеген ботқа; бөктірілген күріш; қайнатылған ірі бұршақ; ас бұршақ қайнатылмаған үрме бұршақ, томатпен не пиязбен; пісірілген макарон өнімдері; қайнатылған картоп; сүтті картоп; картоп шюресі; қуырылған картоп (шикізаттан); бұқтырылған қырыққабат; күрделі гарнирлер.

Сыыр еті қайнатылмаған не қуырылған картоп не күрделі гарнирлер және қосымша жұқа тілмеленген ақжелкен береді. (15...20 г).

Қой етіне сусымалы қарақұмық ботқасы, бөктірілген күріш, пісірілген ірі бұршақ, томат, пиязбен қайнатылған ас бұршақ не үрме бұршақ, қайнатылған не қуырылған картоп, күрделі гарнирлер береді.

Шошқа етіне сусымалы қарақұмық ботқасы, қайнатылған ірі бұршақ, қайнатылған не қуырылған картоп, қырыққабат, күрделі гарнирлер береді. Бұзау етіне пісірілген макарон өнімдерін, сүтті картоп, күрделі гарнирлер беруге болады.

Рецепт № 263. Төстік, ботқа толтырылған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қой не ешкі (төстік)	110	79
Жарма қарақұмық* не	50	50
күріш	38	38
Дайын ботқа	—	105
Пияз:		
басты балғын	24	20
маймен пассерленген	—	15
Асханалық маргарин	8	8
Жұмыртқа	V _{4д.}	10
Ақжелкен (өсімдік көгі) неаскөк	6	4
Дайын фарш	—	134
Жартылай дайын фабрикат	—	213
Жануардың ерітілген асханалық майы	2	2
Қуырылған төстік	—	170
Шығымы	—	170

* Қуырылмаған, қара құмық дәні

Дайындау әдісі. Төстік қабырғасының сүйектері бойымен ішінен қабыршағымен кеседі, қабырғаларды термиялық өңдеуден бұрын не кейін алады. Содан кейін, төстіктің барлық ұзындығы бойында, жіңішке ұшынан бастап, еттің ірімшіктің қабатының арасынан, қабырғаға тікелей жақын еттің қабаты арасындағы қапшық түріндегі кеңістік алынатын етіп кесіледі. Бірікпеген ботқа (күріш не қарақұмық), пассерленген пияз, май, қатты пісіріліп ұсақталған жұмыртқа, өсімдік көгі, ақжелкен және аскөкті араластырып, алынған қапшықты толтырады. Ақжелкен не аскөк қайнатылған пастерленген пияз және маймен араласқан борсыққа толтырылады. Шеттерін тігеді.

Дайындалған төстікке тұз, бұрыш сеуіп, қуыру пешінде дайын болғанша 1 сағат қуырады.

Дайын төстікті біреулеп порциясына кесектеп бөледі және ет шырынымен қатықтайды.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Торай	134	107
Қаймақ	5	5
Жануардың ерітілген асханалық майы	2	2
Қуырылған торай	—	75
Гарнир (№ 325, 335 рецепт)	—	150
Шығымы	—	225

Дайындау әдісі. Тазаланған пирогтарға тегіс пішін беріліп, ішіне және сыртына тұз себеді. 4 кг жоғары тұлып массасын қуыру алдында ортасынан екіге, ал одан ірілеу тұлыпты (6 кг жоғары) - 4...6 бөлікке кеседі. Дайындалған тұлыпты жоғары жағы майланып салып, терісін бірнеше жерден теседі, үстіне қаймақ жағып, 250.275 °С температурада пісіру пешінде қуырады, содан кейін 165.170 °С температурада қайта қуырады. Торай қабығы қытырлақ болуы үшін, қуыру кезінде оны айналдырмайды, сөл құймайды, тек май жағады. Тұлып массасына байланысты 50.60 минут бойы қуыруды жалғастырады. Дайын торайды басын кеседі, ортасынан екіге кеседі, ал жартысын көлденең порция кесектеріне бөледі. Таратарда гарнирмен, ет сөлін, өзінен бөлінген майды құяды.

Гарнир (нұсқасы): сусымалы қарақұмық ботқасы; қуырылған картоп (шикілей картоптан); асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнир. Қаймақ тұздығын ақжелкенмен беруге болады(50 г).

Рецепт № 265. Бифштекс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) S	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған бифштекс	—	50
Гарнир (рецепты № 334.336)	—	150
Шығымы	—	200

Ескерту. Бұл жерде және алда «S» белгісімен өнім өндірістік рецептура талаптарында белгіленгенмен сәйкес келеді.

Дайындау әдісі. Қалың 20-30 мм қалың бөліктер, тазартылған шеміршектің қалыңдалған бөлігінен кесіп, аздап жаныштап, тұз бен бұрыш сеуіп, екі жағынан да қалың қабықшалар пайда болғанша, 150.180 °С дейін маймен майланып қыздырылған қуыру табада қуырады.

Термиялық өңдеудің ұзақтығы - шамамен 15 минут.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шиклей); қуырылған картоп; асқабак, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 266. Бифштекс жұмыртқаменен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр еті (кесінді) 7	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған бифштекс	—	50
Жұмыртқа	1 д.	40
Асханалық маргарин	5	5
Дайын жұмыртқа массасы	—	40
Гарнир (№ 334, 336 рецепт)	—	150
Шығымы	—	240

Дайындау әдісі. Бифштекті (№ 265 рецептегі) сияқты дайындайды, бірақ таратарда дайын бифштекске бір жұмыртқадан қуырылған жұмыртқа салады.

Гарнир - сол нұсқалар.

Рецепт № 267. Бифштекс пиязбен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр еті (кесінді) 7	170	125
Жануардың ерітілген асханалық майы	7	7
Қуырылған бифштекс	—	79
Фритюрде қуырылған пияз (№ 347 рецепт)	—	35
Гарнир (№ 334, 336 рецепт)	—	150
Шығымы	—	264

Дайындау әдісі. Бифштекті (№265 рецептегідей) сияқты дайындайды. Таратарда дайын бифштектің жан жағын қуырылған картоппен жауып, еттің сөлін құяды және оған фритюрде қуырылған пияз салады.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); фритюрде қуырылған картоп.

Рецепт № 268. Сүбе (филе)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) S	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Қуырылған филе	—	50
Гарнир (№ 331, 334, 336, 338 рецепт)	—	150
Сары май (не асханалық маргарин)	5	5
Шығымы	—	205

Дайындау әдісі. Жарты бөлігі аршылған қалыңдығы 40...50 мм порцияланған кесектерді кеседі, тұз бен бұрыш сеуіп, соққыламай, екі жағын 150.180 °С температурада қыздырылған табада маймен қуырады. Қуырудың қажетті деңгейіне қарай, қуырудың ұзақтығы 25 мин. дейін. Таратарда сүбеге май және ет шырынын құяды.

Гарнир (нұсқасы): қайнатылған картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; қуырылған қызанақ; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 269. Филе тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) S	170	125
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Қуырылған филе	—	79
Тауық сан еті қайнатылып ысталған (терісі, сүйегімен) не	26	20
сыыр тілі	34	34
Дайын тауық сан етіне тіл	—	20
Қуырылған нан кесектері	—	20
Гарнир (№ 334.337 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 365 рецепт)	—	50
Шығымы	—	319

Дайындау әдісі. Үзінділерді № 268 рецептегідей кеседіжәне қуырады. Таратарда қуырылған сүбеге қуырылған нан кесектерін, қыздырылған қайнатылып ысталған тауық сан етінің тілімдерін қайнатылмаған тіл салып, тұздық құяды.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; картоп крокеттері; күрделі гарнир.

Тұздық (нұсқасы): қызыл шараппен; қызыл саңырауқұлақ пен қызанақтармен; қызыл түсті эстрагон.

Рецепт № 270. Филе саңырауқұлақ, тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр еті (кесінді) 7	170	125
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Қуырылған филе	—	79
Балғын саңырауқұлақ:		
шампиньонне	38	29
ақ	36	27
Қайнатылған саңырауқұлақ	—	20
Қуырылған нан кесектері	—	20
Гарнир (№ 334...336 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 365 рецепт)	—	50
Шығымы	—	319

Дайындау әдісі. № 268 рецепт бойынша етті кеседі, қуырады. Таратарда қуырылған сүбеге, қуырылған нан кесектерін, үстіне - қайнатылып, тілімдеп кесілген саңырауқұлақ салып, қызыл тұздықпен шарап құяды.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; күрделі гарнирлер.

Тұздық: қызыл шараппен.

Рецепт № 271. Филе қызанақ, тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр еті (кесінді)	170	125
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Қуырылған филе	—	79

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылған нан кесектері	—	20
Бауырдан паштет(№ 79 рецепт)	—	25
Қуырылған қызанақ	—	55
Гарнир (№ 334 ... 336 рецепт)	—	100
Тұздық (№ 365 рецепт)	—	50
Шығымы	—	329

Дайындау әдісі. № 268 рецептегідей етті кесіп, қуырады. Таратарда қуырылған қуырылған ет кесектеріне, бауырдан жағылған, қуырылған сүбеге, тұздық құйып, үстіне жартылай қуырылған қызанақ салады. Гарнирді бөлек беруге болады. Қуырылған нан кесектерінсіз және үзіндісіз рұқсат етіледі.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп.

Тұздық: қызыл шараппен.

Рецепт № 272. Лангет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) 7	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған лангет	—	50
Гарнир (№ 334, 337 рецепт)	—	150
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі. Лангетті қалыңдығы 10...12 мм үзінділердің жұқа бөліктернен дайындайды (1 порцияға 2 кесектен), ақырын соққылады, тұз бен бұрыш сеуіп, қуырылған қабықша пайда болғанша (8 мин) ақызыдырылған табадамаймен 150.180 °С қуырады. Таратарда лангетті гарнирлейді, ет шырынын құяды.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; картопты крокеттер; қуырылған қызанақ; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) 7	170	125
Жануардың ерітілген асханалық майы	7	7
Қуырылған лан ет	—	79
Қуырылған қызанақ	—	65
Гарнир (№ 334...337 рецепт)	—	150
Шығымы	—	294

Дайындау әдісі. Гарнирге лангетгарнирмен сияқты дайындайды (рецепт нөмірі 272). Таратарда гарнирлейді, тұздық бөлек беріледі не ет құяды.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; картопты крокеттер; қуырылған қызанақ; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); қызыл шарап; пияз; қызыл пияз және қиярмен; пияз қосылған қаймақ.

Рецепт № 274 Лангет тұздықпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (кесінді) 7	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған лангет	—	50
Гарнир (№ 334, 337 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364.367, 390 рецепт)	—	50
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Лангетті гарнирмен дайындайды (рецепт нөмірі 272). Таратарда гарнирлейді, ет шырынын құйып, лангетке жартылай қуырылған қызанақ салады.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; картопты крокеттер; қуырылған қызанақ; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (қалың, жұқа жағы) 7	109	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған антрекот	—	50
Гарнир (№ 332, 334, 336 рецепт)	—	150
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі: Антрекот қалың не жіңішке шетінен (порциясына бір кесеткен 15...20 мм) кеседі, соққылайды, тұз бен бұрышқа сеуіп, негізгі жолмен қуырады. Антрекот гарнирмен таратарда, еттің шырынын құяды.

Гарнир (нұсқасы): сүтті картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; қаймақта бұқтырылған кәді не асқабақ, күрделі гарнирлер.

Рецепт № 276. Бефстрогандар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (қалың, жұқа жақтарынан кесім, жамбас буыны жоғарғы, ішкі бөлігінің кесектері не	107	79
бұзау (корейка, жамбас буын бөлігі, жауырынбөлігі)	120	79
Пияз:		
басты балғын	29	24
пассерленген	—	12
Асханалық маргарин	7	7
Бидай ұн	4	4
Қаймақ	20	20
Тұздық «Оңтүстік»	3	3
Қуырылған ет	—	50
Тұздық, пассерленген пияз	—	50
Гарнир (№ 331, 334, 337 рецепт)	—	150
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Кең бөліктерге кесілген массасы 5...7 г. етті қалыңдығы 5.8 мм болғанша соққылайды және ұзындығын 30...40 мм кеседі. Алынған кесектерді бірдей жіңішке қабатта 150. 180°C температураға дейін қыздырылған маймен табаға салып, тұз, бұрыш сеуіп, 3.4 мин. бойы майсыз пассерленген ұн, қаймақ, «Оңтүстік» тұздығын қосып үздіксіз араластырады. Рецептүра бойынша тұздық

дайындайды. Тұздыққа пассерленген пияз салып, қуырылған еттің үстіне құйып, қайнатады. «Оңтүстік» тұздығын алып тастауға болады, сәйкесінше қаймақ бет белгісін арттырады. Бефстрогенді таратарда тұздықпен, гарнир бөлек беріледі (бірге беруге рұқсат етіледі).

Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикі), картоп, терең қуырғышта қуырылған картоп; картопты крокеттер.

Рецепт № 277. Қуырылған ет кесектері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сыыр еті (кесінді, қалы, жұқа жағы, жамбас буыны жоғарғы, ішкі бөлігінің кесектері) шошқа (корейка, жамбас буын бөлігі)	107	79
қой, ешкі (корейка, жамбас буыны бөлігі)	87 110	74 79
бұзау (корейка, жауырын бөлігі, жамбас буын бөлігі) қуырылған ет	120	79
Басты балғын пияз	– 24	50 20
Жануардың ерітілген асханалық майы Пассерленген пияз	7 –	7 10
Томат пюресі Пассерленген пияз, томат	10 –	10 15
Гарнир (№ 325, 328, 330, 331, 334.336, 338, 343, 344 рецепт)	–	150
Шығымы	–	215

Дайындау әдісі. Массасы 10.15 г етті баданалап тұрайды, тұз, бұрыш сеуіп, дайын болғанша қуырады. Содан кейін мұқият туралған басты пияз, томат пюресін қосып, тағы 2.3 мин. қуырады. Гарнир бөлек беріледі (бірге беруге рұқсат етіледі).

Гарнир (нұсқалар): бірікпеген ботқа; қайнатылған ір бұршақ; макарон өнімдері; қайнатылған картоп; картоп, (қайнатылған); қуырылған картоп (шикі); терең қуырғышта қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; бұқтырылған қырыққабат; бұқтырылған қызылша.

Рецепт № 278. Қой, сиыр, шошқа етінен кәуап

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): қой, ешкі (корейка, жамбас буыны бөлігі)	166	119
сиыр еті (кесінді, қалың, жұға жағы)	162	119
шошқа (корейка, жамбас буынбөлігі)	129	110
Басты пияз	24	20
Сірке су 3%-дық	10	10
Қуырылған шашлык	—	75
Тұздық «Оңтүстік»	10	10
Гарнир:		
балғын қызанақ	118	100
балғын қияр	105	100
пияз:		
көк	25	20
басты	24	20
лимон	11	10
Шығымы	—	235

Дайындау әдісі. 30...40 г етті кесектеп турайдды, (1 порцияға 3-4 кесектен), тұз, бұрыш сеуіп, сірке суын себелеп, туралған шикі басты пияз қосып, араластырып, салқын жерге 4.6. сағат қояды. Дайын етті шаншыққа шаншып, қызған көмірге не грильде қуырады.

Кәуапты таратарда балғын қызанақ не қияр бөліктерімен, шеңберлеп туралған шикі басты пиязбен, сондай-ақ 3,5-4 см ұзындықта таяқшалап туралған көк пияз, лимон баданасымен гарнирлейді.

Кәуапқа арналған балғын көкөністердің орнына сусымалы күріш беруге (№ 326, 327 рецепттер) -130 г, шикі не маринадталған басты пияз (№ 346 рецепт) - 20 г, «Оңтүстік» тұздығының нормасы 50 г дейін арттыруға болады. Кәуапты тұздықсыз не бір түйір басты пиязбен (20 г) беруге болады. Тағамның шығымы тиісінше өзгереді.

Рецепт № 279. Сияр етінен кәуап

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сияр еті (кесінді)	162	119
Шпик	29	28
Жануардың ерітілген асханалық майы	7	7
Қуырылған сияр еті	—	75
Қуырылған шпик	—	25
Фритюрде қуырылған пияз (№ 347 рецепт)	—	20
Гарнир (№ 327 рецепт)	—	150
Тұздық «Оңтүстік»	10	10
Шығымы	—	280

Дайындау әдісі. Салмағы 40 грамм бірдей пішінде етке тұз, бұрыш салып, екі есе жұқа шпик кесегімен араластыра істікке шаншиды. Бірінші және соңғы кесектері еттен болуы керек. Дайындалған кәуапты аз мөлшердегі маймен табада қуырады. Дайын кәуапты көмірде де қақтап пісіруге болады, ондай жағдайда мал майы пайдаланылмайды.

Таратарда кәуапқа бөктірілген күріш салуды, кетіп бара жатқанда, олар шишкекті кебабты (іспекті кәуаптың пішіні бұзылмайтындай суырады), үстінен фритюрде қуырылған пиязды сақиналап үстіне қояды. Кәуапты күрішсіз беруге болады.

Рецепт № 280. Кәдімгі котлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
қой (корейка) С	112	80*
шошқа (корейка) С	94	80*
бұзау (корейка) С	121	80*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған котлет:		
қой етінен^	—	50*
шошқа етінен^	—	54*
бұзау^	—	50*
Гарнир (№ 331, 332, 334... 336, 338, 340, 341 рецепт)	—	150
Шығымы: қой етінен	—	200
шошқа етінен	—	204
бұзау	—	200

*Сүйексіз котлет салмағы.

Дайындау әдісі: Порцияға бір кесектен туралған корейкадан туралған табиғи котлетті (қабырға сүйексіз), алдымен қыздырылған табада маймен қуырады, содан кейін оны пешке дайын болғанша (10...12 мин) қояды.

Таратарда ет сөлімен не май құйып гарнирлейді.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; кілегейтегі картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); фритторде қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 281. Эскалоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
шошқа (корейка)-^	94	80
бұзау (корейка)^	121	80
қой (корейка)^	112	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған эскалоп:		
шошқа етінен	—	54
Бұзау не қой	—	50
Гарнир (№ 331, 334.336, 338 рецепт)	—	150
Шығымы: шошқа етінен	—	204
Бұзау не қой	—	200

Дайындау әдісі. Қалыңдығы 10...15 мм порциялап туралған корейканың ет кесегінен (порцияға 1-2 ден) аздап жаныштайды, тұз, бұрыш сеуіп, екі жағын қуырады. Эскалопты босатарда гарнирлеп, ет сөлін құяды.

- ✓ Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 282. Жанышталған котлет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
шошқа (корейка)	82	70*
бұзау (корейка)	106	70*
қой (корейка)	98	70*
Жұмыртқа	Vзд.	3
Кептірілген нан	9	9
Жартылай дайын фабрикат:		
шошқа етінен, бұзау	—	80*
қой	—	80*
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6
Қуырылған котлет:		
шошқа етінен (не бұзау)	—	58
қой	—	56
Гарнир (№ 331, 334, 336, 338 рецепт)	—	150
Сары май не асханалық маргарин	4	4
Шығымы: шошқа етінен (не бұзау)	—	212
қой	—	210

* Салмағы сүйексіз берілген.

Дайындау әдісі. Сүйексіз корейканың порцияланған ет кесегін (порциясына бір бірлеп) аздап жаныштайды, лъезонға батырады, кепкен нан сеуіп, екі жағынан қуырады. Таратарда май құйып, гарнирлейді (майсыз қалдыра аласыз).

Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 283. Шницель

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
шошқа (жамбас буын бөлігі)	82	70
бұзау (жамбас буын бөлігі)	106	70
қой, ешкі (жамбас буын бөлігі)	98	70
Жұмыртқа	¹ / ₃ д.	3
Кептірілген нан	9	9
Жартылай дайын фабрикат:		
шошқа етінен (не бұзау) ✓	—	80
қой ✓	—	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6
Қуырылған шницель:		
шошқа етінен (не бұзау) ✓	—	58
қой ✓	—	56
Гарнир (№ 331, 334...336, 338, 341 рецепт)	—	150
Сары май (не асханалық маргарин)	4	4
Шығымы: шошқа етінен (не бұзау)	—	212
қой	—	210

Дайындау әдісі. Еттің жамбас бөлігінің туралған порциялық кесектерді, жаныштап, ұзын сопақ тәрізді пішін беріп, кеуектейді, лезонда дымқылдатады, кепкен нан сеуіп, екі жағында қуырады. Шайницельді таратарда май құйып, гарнирлейді. (майсыз қалдыруға болады).

Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнир.

Рецепт № 284. Ромдекс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (қалың, жұқа жағы,	95	70
жамбас буыны жоғарғы, ішкі бөлігінің кесегі)		
Жұмыртқа	¹ / ₃ д.	3
Кептірілген нан	9	9
Жартылай дайын фабрикат	—	80
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылған ромдекс^	—	58
Гарнир (№ 325, 328, 331, 334...336, 338, 340, 341 рецепт)	—	150
Сары май (не асханалық маргарин)	4	4
ШЫҒЫМЫ	—	212

Дайындау әдісі.Процияланған кесектерді (порциясына біреуден) жаншиды,кеуектейді, лезонға батырады, кепкен нан сеуіп, екі жағында қуырады. Таратардамай құып, гарнирлейді.

Гарнир (нұсқасы): бірікпеген ботқа; қайнатылған ірі бұршақ; қайнатылған картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); фритюрде қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 285.Строган бауыр

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бауырсиыр етіне	89	74
қой, шошқа, бұзау	84	74
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6
Дайын бауыр	—	50
Тұздық (№ 390 рецепт)	—	50
Томат пюресі	5	5
«Оңтүстік» тұздығы	3	3
Гарнир (№ 330, 331, 333, 334, 335, 338 рецепт)	—	150
ШЫҒЫМЫ	—	258

Дайындау әдісі. Дайын бауырды (шошқа бауырын шарпылайды) 3...4 см ұзындықта, салмағы 5...7 г кесектеп турайды, тұз, бұрыш сеуіп, майланып қызыдырылған табаға бірдей қабатта салып 3.4 мин араластыра отырып,қуырады. Содан кейін, пиязбен қаймақ тұздығын құйып, томат пюресін, «Оңтүстік» тұздығын қосып, араластырып, қайнатады. Тұздықпен бірге жанына гарнир салып таратады. «Оңтүстік» тұздығынсыз да томат пюресінің мөлшерін көбейтіп дайындауға болады.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген макарон; картоп пюреі; қайнатылған картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); маймен қайнатылған көкөністер.

Сәйкесінше шығымын азайтып, ыстық тіскебасар ретінде гарнирсіз беруге болады.

7.3. БҰҚТЫРЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕР ТАҒАМДАРЫ

Сиыр етін бұқтырылған түрде дайындап (жоғарғы, ішкі, жаны және сыртының сауыр бөліктерін, жамбас етті бөлігі, I санатты сиыр еті асты еті және сыртқы бөлігі), қой, ешкі және шошқа (сиыр еті бөлігі мен төстіктің әр түрінен) сондай-ақ шошқаның мойын еті және кейбір сорпалық өнімдер.

Бұқтырылған ет кесектерінің түсі, ашық қоңырдан күрең қоңырға дейін болуы керек; дәмі - тұздықтан қышқыл. Бұқтырылған және көмбештелген ет тағамын мармитте 2 сағаттай ұстайды.

Бұқтырылған етті бұқтырылған тұздығымен береді. Егер гарнир бөлек дайындалса, оны жанына қояды, ал етті тұздықтайды. Таратарда ақжелкен не аскөк себеді.

БҰҚТЫРЫЛҒАН ЕТ, СОРПАЛЫҚ ӨНІМДЕР ТАҒАМЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 286. Бұқтырылған ет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
сиыр еті (жамбас буыны жоғарғы, ішкі, сыртқы, жаны бөлігі кесегі)	113	83
қой, ешкі (жауырын бөлігі,	110	79
төстік)		
шошқа (жауырын, мойын бөлігі)	87	74
Сәбіз	5	4
Басты пияз	5	4

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Томат пюресі	12	12
Бидай ұн	4	4
Бұқтырылған ет	—	50
Тұздық	—	75
Гарнир (№ 330, 331, 333, 334, 335, 338, 339, 342, 343, 344рецепт)		150
ШЫҒЫМЫ	—	275

Дайындау әдісі. Қуырылған ірі ет кесектерін сорпа не су, қуырылған көкөніс және томат пюресін қосып, дайындалғанға дейін бұқтырады. Бұқтырылғаннан алынған сорпаға тұздық дайындайды. Дайын етті проциясына 1-2 кесектеп кесіп, тұздық құйып, қайнатады. Гарнирді тұздықпен таратады.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген макарон; қайнатылған картоп; картоп пюресі; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); маймен қайнатылған көкөністер; маймен бөктірілген көкөніс; сәбіз мен қызылшадан пюре; бұқтырылған қырыққабат, қызылша; асқабак, кәді, қуырылған баклажан.

Рецепт № 287. Шпигтелген ет

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сыыр еті (жамбас буыны жоғарғы, ішкі, сыртқы, жанғы бөлігі қой, ешкі (жауырын бөлігі)	113	83
шошқа (жауырын, мойын бөлігі)	110	79
Сәбіз	87	74
Басты пияз	19	15
Жануардың ерітілген асханалық майы	14	12
Томат пюресі	5	5
Бидай ұн	12	12
Сарымсақ	4	4
Дайын шпигтелген ет	1	0,8
Соның ішінде көкөніссіз ет	—	60
	—	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұздық	—	75
Гарнир (№ 330, 331, 333, 334, 335, 338, 339, 342, 343, 344 рецепт)	—	150
Шығымы	—	285

Дайындау әдісі. Еттің ірі кесектерін сәбізбен шпигтейді. Сиыр етін сәбізбен және шпигпен шпигтеуге болады (1 порцияға 10...15 г шпиктен). Ары қарай шпигтелген етті дайындайды және гарнирмен бұқтырылған ет сияқты таратады (№ 286 рецепт).

Рецепт № 288. Жаншылған зраздар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сиыр еті (жамбас буыны жаны, сыртқы бөлігі) ✓	109	80
шошқа (жауырын, мойынбөлігі) ✓	94	80
Пияз:		
басты	48	40
пассерленген	—	20
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6
Жұмыртқа не саңырауқұлақ:	¼ д.	10
ақ балғын	17	13
кептірілген	5	5
Қайнатылған саңырауқұлақ	—	10
Кептірілген нан	5	5
Ақжелкен (өсімдік көгі)	3	2
Дайын фарш	—	37
Жартылай дайын фабрикат	—	117
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Тушеные зразы	—	70
Томат пюресі	10	10
Бидай ұн	3	3
Басты пияз	5	4
Сәбіз	5	4
Дайын тұздық	—	50
Гарнир (№ 325, 326, 333 рецепт)	—	150
Шығымы	—	270

Дайындау әдісі. Процияланған жұқа жаншылған ет кесектерін турамаға салады және кішкене шұжық түрінде орайды.

Дайындалған жартылай фабрикаттарға тұз, бұрыш сеуіп, қуырады және су не сорпада 1 сағат бойы пассерленген көкөніс, томат шөресін қосып 1 сағат бойы сорпада бөктіріп қуырады.

Бұқтырылғаннан қалған сорпадан тұздық жасап, оған зраза құяды, хош иісті қара бұрыш сеуіп, 30...25 мин тағы бұқтырады. Дайын болғанға 5...10 мин қалғанда лавр жапырағын қосады. Тұздықпен, гарнирмен таратады.

Пассерленген турама дайындау үшін басты пиязға, піскен жұмыртқа қайнатылмаған саңырауқұлақты кепкен нанмен біріктіреді, майдаланған аскөк, тұз және бұрыш қосады.

Гарнир (нұсқасы): бірікпеген ботқа; қайнатылған күріш; картоп шөресі.

Рецепт № 289. Үй жағдайындағы қуырылған ет пен картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сыыр еті (жамбас буыны жаны, сыртқы бөлігі кесегі) шошқа (жауырын, мойын бөлігі)	107	79
	87	74
Картоп	267	200
Басты пияз	24	20
Жануардың ерітілген асханалық майы	10	10
Томат шөресі	12	12
Бұқтырылған ет	—	50
Дайын көкөкніс	—	250
Шығымы	—	300

Дайындау әдісі. 1 порция массасы 30.40 г етті 2.4 кесекке кеседі, картоп пен пияз - баданалап, содан кейін ет пен көкөністерді бөлек қуырады.

Қуырылған ет пен көкөністер ыдысқа қат-қабат асты-үстіне салынады, көкөністер басылып, ет, томат шөресі, тұз, бұрыш және сорпа қосады, қақпақ жыбылып, дайын болғанға дейін пісіріледі, (өнімдер тек сұйықтықпен жабылуы керек). 5.10 минут ішінде піскенше, бұқтыру аяқталғанша лавр жапырағы қосылады.

Қуырманы сорпамен бірге гарнирмен шұңғыл ыдыспен таратады. Тағам томат шөресіз дайындалуы мүмкін.

Рецепт № 290. Гуляш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): сыыр еті (жауырын, жауырын асты бөлігі, төстік, жиек)	107	79
шошқа (жауырын, мойынбөлігі)	87	74
кой, ешкі (жауырынбөлігі)	99	71
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Басты пияз	18	15
Томат пюресі	12	12
Бидай ұн	4	4
Бұқтырылған ет	—	50
Дайын тұздық	—	75
Гарнир (№ 325, 326, 330, 333, 335, 338, 339, 343, 344 рецепт)	—	150
Шығымы	—	275

Дайындау әдісі. 20...30 грамм кесектеп кесілген, қуырылған етке сорпа немесе су құяды, шамамен 1 сағат бойы жабық ыдыста булап, томат пюресін қосады.

Суы сорғығаннан кейін бұқтырылған сорпаға пияз, тұз, бұрыш қосып, тұздық дайындайды, оны етке құйып, тұздықты 25.30 мин бұқтырады. Дайындауға 5.10 минут қалғанда лавр жапырағын салады. Сыыр еті гуляшына сарымсақ қосуға болады (1 порцияға 0,8 г). Гуляш қаймақпен дайындалуы мүмкін (1 порцияға 15.20 г).

Гарнир (нұсқасы): Сусымалы ботқа; қайнатылған күріш; қайнатылған макарон өнімдері; картоп пюресі; қуырылған картоп (шикілей); маймен қайнатылған көкөністер; майлармен бөктірілген көкөніс; бұқтырылған қырыққабат, қызылша.

Рецепт № 291. Бұқтырылған қырыққабатпен шошқа, тауық сан еті, шұжық және ет өнімдері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): шошқа (жауырын, мойынбөлігі, төстік)	87	74
тауық сан еті қайнатылып ысталған (терісімен қоса сүйектері)	74	56

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
ысталған төстік (терісіз, сүйектер)	67	67
Ысталған корейка (терісіз, сүйектер)	66	66
қайнатылған шұжық	58	56
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған не қайнатылған ет өнімі	—	50
Бұқтырылған қырыққабат (№ 343 рецепт)	—	200
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Қырыққабат дайындалудан 15...20 мин. және бұрын қуырылған етті (рецептте көрсетілген шошқа немесе басқа да ет өнімдері) кішкентай текшелерге кесіп, дайын болғанға дейін пісіріңіз.

Рецепт № 292. Азу

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жамбас буыны жаны, сыртқы бөлігі кесегі)	107	79
Жануардың ерітілген асханалық майы	10	10
Томат пюресі	12	12
Басты пияз	24	20
Бидай ұн	4	4
Тұзды қияр	33	20
Картоп	213	160
Сарымсак	1	0,8
Бұқтырылған ет	—	50
Дайын тұздық, көкөністер	—	250
Шығымы	—	300

Дайындау әдісі. 10.15 грамм кішкентай кесектерге кесілген етті қуырады, ыстық сорпаны немесе су құйыңыз, бұға пісірілген томат пюресін қосыңыз және әлсіз қайнатып тығыздалған контейнерде дайын болғанға дейін бұқтырады. Қалған сорпадан тұздық дайындалады, оған тұздалған қияр салынып, жолақтарға туралып, пияз, бұрыш, тұз себіледі. Алынған тұздықтар етке құйылады, қуырылған картоп пен тұздықты тағы 15.20 мин бұқтырады.

Піскенге 5...10 мин қалғанда лавр жапырағы салынады. Дайын тағамға ұсақталған сарымсақ салынады. Тұздықпен, гарнирмен таратады.

Рецепт № 293. Палау

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы): қой, ешкі (жауырын бөлігі, төстік)	99	71
сыыр еті (жамбас буыны жаны, сыртқы бөлігі кесегі)	107	79
шошқа (жауырынбөлігі, төстік)	87	74
Күріш жармасы	68	68
Маргарин	10	10
Басты пияз	12	10
Сәбіз	19	15
Томат пюресі	15	15
Бұқтырылған ет	—	50
Гарнир	—	200
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. 20-30 грамм етті кесектеп кесіп тұз және бұрыш себеді, қуырады. Пассерленген томат пюресі мен сәбіз, пиязды қосыңыз. Ет пен көкөністерге сорпа немесе су құйылады (160 г), қайнағанға дейін жеткізіледі, жуады және іріктеліп жуылған күріш жартылай пісірілгенге дейін қайнайды. Күріш барлық сұйықтықты сіңіргеннен кейін, ыдыстар қақпақпен жабылады, су құйып, пісірме табақта араласады, қуырма шкафқа 25...40 мин қалдырылады. күріш пен көкөніспен бірге біркелкі ет салып, таратып беріңіз. Палауды томат пюресінсіз пісіруге болады.

Рецепт № 294. Орысша бүйрек

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бүйректер (нұсқасы): Сыыр еті	121	104
бұзау (неқой, шошқа)	101	91
Картоп	193	145
Сәбіз	31	25

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	30	25
Асханалық маргарин	8	8
Тұзды қияр	58	35
Сарымсақ	1	0,8
Дайын бүйректер	—	50
Тұздық (№ 364 рецепт) көкөністер	—	250
Шығымы	—	300

Дайындау әдісі. Бүйрек қабыршақтардан және артық майдан тазартылады. Ірі қара бүйрегіне тән иістен арылту үшін 2 сағат бойы 2 рет суға малып, оны ауыстырады. Таза су құйып дайын болғанша қайнатады. Суын ағызып, бүйректі шаяды, қайтадан таза су құйып дайын болғанша қайнатады (1 кг бүйрек 3 литр су) құйяды.

Қайнаған сиыр бүйрегі не қой, бұзау шошқаның шикі бүйрегін кесектеп кесіп, қуырады. Қызыл тұздық (бастапқы) құйып, сәбіз және баданалап туралып қуырылған басты пияз, 5.10 мин кейін картоп қосылады. Бұқтырғаннан кейін қабығы мен тұқымынан аршылған, кесектеп туралған тұзды қияр, хош иісті түйір бұрыш, лавр жапырағын қосып қайнатады, үгітілген сарымсақ салады. Көкөністер мен тұздықтармен беріледі.

Картопты бөлеккуырып, бұқтыруға болады. Ыстық тіске басар ретінде гарнирсіз бөлек порция табағында не кроншелде береді.

7.4.

Ет тартқыштан майдаланып өткен сиыр, шошқа, қой және бұзау етінен (бифштексы, шницел, котлет және т.б.) қоспай, (котлет, домалатпа ет, зраза, тефтель және т.б.) нан қосып дайындалған кәдімгі тағам дайындайды.

Шабылған еттен нан қосып не нан қоспай дайындалатын ет кесегіне мыналарды пайдаланады: сиыр еті- мойын еті, шандыр және кесінді, тұлыпты мүшелуеу кезінде, сонымен бірге II санаттағы еттің сыртқы бөлігі; қой, ешкі, бұзаудың – мойын еті мен кесінділері; шошқаның - кесіндісі.

Шабылған еттің сыртқы түсі бірыңғай қуырылған қоңырқай, сызатсыз болуы керек, консистенция - сәлді, жұмсақ, біртекті; дәмі - қуырылған еттей. Котлет массасынан өнімдерінде нан дәмі болмауы керек; Түсі қара қоңырдан таза қара; ашкылтым дәмі, иісі, күйген майдың дәміндей.

Табиғи туралған және котлет массасынан жасалған тағамды таратарда қуырған жөн. Таратардан 30 мин мармитке сақтаңыз.

Табиғи шабылған етті таратарда май не ет сөлін құйып, котлет массасынан алынған өнімдерге - май не тұздық құяды.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп; қайнатылған картоп; картоп пюресі; пісірілген не бұқтырылған көкөністер; пісірілген макарон; сусымалы ботқа және т.б.

ШАБЫЛҒАН ЕТ ТАҒАМДАРЫ РЕЦЕПТУРАСЫ
Рецепт № 295. Шабылған бифштекс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (котлеттік ет)	82	60
Шпик	9,5	9
Сүт (несу)	5,07	5,07
Қара бұршақ бұрыш	0,03	0,03
Тұз	0,9	0,9
Жартылай дайын фабрикатS	—	75
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Қуырылған бифштекс	—	53
Гарнир (№ 325, 330, 331, 334...336, 338...341 рецепт)		150
Шығымы	—	203

Дайындау әдісі. Ұсақталған етке текшелеп туралған шошқа шпигіне (5x5 мм) тұз, дәмдеуіштер, су не сүт қосып, араластырады, домалақ ет тәрізді бөледі (1 порцияға 1 дана)және қуырады. Бифштекске гарнирмен, қуырылған кезде шығарылатын сөлді қосып береді.

Гарнир (нұсқасы): Сусымалы ботқасы; пісірілген макарон; қайнатылған картоп; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); фритюрде қуырылған картоп; маймен қайнатылған көкөністер; маймен бөктірілген көкөніс; кілегейтұздығындағы көкөністер; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан.

Рецепт № 296. Шабылған жұмыртқа не пиязбен бифштекс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылып шабылған бифштекс(№ 295 рецепт)	—	53
Жұмыртқа	1д.	40
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	4
Жұмыртқа массасы не	—	40
фритюрде қуырылған пияз (№ 347 рецепт)	—	30
Гарнир (№ 325, 330, 331, 334...336, 338...341 рецепт)	—	150
Шығымы:	—	
жұмыртқа мен		243
пиязом		233

Дайындау әдісі. Дайын шабылған бифштекті таратарда гарнирмен шығарылады, ет сөлімен құйылады және оған қуырылған жұмыртқа не фритюрде қуырылған басты пияз салады. Гарнир № 295 рецептідегідей.

Рецепт № 297.Кәдімгі шабылған шницель

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет (нұсқасы):		
шошқа етінен	95	81
қой	98	70
говядины	95	70
Май-шикілей (нұсқасы):		
қой*	11	11
сыыр (нешошқа*)	11	11
Су	7	7
Жұмыртқа	1д.	40
Кептірілген нан	12	12
Жартылай дайын фабрикат	—	103
Жануардың ерітілген асханалық майы	6	6

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылған шницель	—	75
Гарнир (№ 325, 328, 330, 331, 334, 335, 338, 339 рецепт)	—	150
Шығымы	—	225

* Қойдың шикі майын қой котлеті үшін пайдаланады, сиыр не шошқа шикі майын сиыр котлеті үшін

Дайындау әдісі. Дайындалған турама түрін сопақша пішінді бөліп, лезонге батырады, кепкен нанға аунатып қуырады, гарнирмен бірге таратады. (4 г маймен баруге болады).

Гарнир (нұсқасы): сусымалы ботқа; қайнатылған ірі бұршақ; пісірілген макарон өнімдері; қайнатылған картоп; картоп қуырылған (қайнатылған); қуырылған картоп (шикілей); маймен пісірілген көкөніс; маймен бөктірілген көкөніс; қуырылған қызанақ; асқабақ, кәді, қуырылған баклажан; күрделі гарнирлер.

Рецепт № 298. Котлет, домалатпа ет, шницелдер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет(нұсқасы):		
сыыр етінен	50	37
шошқа етінен	43	37
бұзау	56	37
қой	52	37
Бидай наны	9	9
Сүт (несу)	12	12
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	62
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Қуырылған котлет (домалатпа ет, шницель)	—	50
Гарнир (№ 325, 328, 330, 331, 333... 335, 338, 343, 353 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 366.368, 388, 390 рецепт) не асханалық маргарин (несары май)	—	50
	5	5
Шығымы: тұздықпен маймен	—	250
	—	205

Дайындау әдісі. Дайын котлет массасын сопақ жалпақ пішінге бөледі не 2,5...2,5 см қалыңдықтағы дөңгелек пішінді (домалатпа ет) не 1 см (шницель) қалыңдығы сүйір тегіс пішінде.

Котлеттерді, домалатпа етті, шницельдерді басты пияз (5 г таза) бен сарымсақ (0,5 г таза) қосылған дайындайды. Өнімдердің шығарылуы бір уақытта өзгермейді, өйткені сүт пен судың нормасы сәйкесінше төмендейді.

Таратарда гарнирмен, май құйып тұздықтайды.

Котлеттер, домалатпа еттерді 1 - 2 данадан, шницелді порцияға - 1 данадан босатады.

Гарнир (нұсқасы): сусымалы ботқа; қайнатылған үрме бұршақ; пісірілген макарон бұйымдары; қайнатылған картоп; картоп пюреісі; қуырылған картоп (қайнатылғаннан); қуырылған картоп (шикілей); маймен қайнатылған көкөністер; бұқтырылған қырыққабат; күрделі гарнир.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); қияр менқызыл пиязбен; қышалы пияз; қаймақты; томатты қаймақ; пияз қосылған қаймақ.

Рецепт № 299. Туралған зразалар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет (нұсқасы):		
сыыр етінен	52	38
шошқа етінен	45	38
бұзау	58	38
кой, лақ	53	38
Бидай наны	8	8
Сүт (несу)	11	11
Дайын котлет массасы	—	56
<i>Фаршқа</i>		
Пияз:		
басты балғын	31	26
пассерленген	—	13
Жануардың ерітілген асханалық майы	4	4
Жұмыртқа	$\frac{1}{8}$ д.	5
Ақжелкен (өсімдік көгі)	3	2
Дайын фарш	—	20
Кептірілген нан	6	6
Жартылай дайын фабрикат	—	82

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жануардың ерітілген асханалық майы	4	4
Қуырылған зраза	—	70
Гарнир (№ 325, 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 366, 368 рецепт)	—	50
Шығымы	—	270

Дайындау әдісі. Котлеттік массаны 1 см қалыңдығы шелпек түрінде пішіндейді, оның ортасында турама (ұсақталған пассерленген пияз бенөсімдік көгі, пісіріліп туралған жұмыртқа) салады. Содан кейін, шелпек шеттері біріктіріліп, сопақ жалтыраған пішін беріп, нанның ұнтағына аунатады, қуырады. Таратарда порциясына 1-2 дана гарнирмен және тұздықпен береді.

Зразаны жұмыртқасыз сәйкесінше пияз мөлшерін ұлғайтып дайындауға болады. (№217 рецепт) көрсетілген зраза турама орынына ұсақтап туралған турама омлетін қолдануға болады.

Гарнир (нұсқасы): Сусымалы ботқасы; қайнатылған картоп; картоп поресі; маймен қайнатылған көкөністер.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); пияз; қышалы пияз.

Рецепт № 300. Макаронды не жұмыртқалы орама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет(нұсқасы):		
сыыр етінен	103	76
қой, лақ	106	76
бұзау	115	76
Бидай нань	15	15
Сүт (не су)	23	23
Дайын котлетмассасы	—	113
<i>Фаршқа</i>		
Қайнатылған макарон (№ 330 рецепт) не	—	75
жұмыртқа	1д.	40
Асханалық маргарин	2	2
Дайын фарш макарон не	—	77
жұмыртқадан	—	42

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа (ораманың бетіне жағу үшін)	1/6д.	7
Кептірілген нан	4	4
Жартылай дайын фабрикат	—	199
Асханалық маргарин (қаңылтыр табаға жағуға, бүркуге)	3	3
Дайын орама:		
макаронмен	—	175
жұмыртқамен	—	165
Тұздық (№ 364, 366 рецепт)	—	50
Шығымы: макаронмен	—	225
жұмыртқамен	—	195

Дайындау әдісі . Суға малынған мата салфетканы котлет массасына 1,5... 2 см, қалыңдықта, ені 2 см етіп тегіс жаяды. Котлет массасына фарш салады. (маймен тұздықтап піскен макарон немесе туралған пісірілген жұмыртқа). Содан кейін салфетка шетін котлет шеттері бір-бірімен жабысатындай біріктіріп, маймен сыланған табаға тігісін төмен беріп салады. Ораманың жоғары жағын жұмыртқамен майлап, кепкен нан ұнтағын себеді. Маймен бүркіді, бірнеше жерден тесіп, 30...40 мин пісіріледі. Дайын ораманы бөлікке кесіп және тұздықты құйыңыз.

Жұмыртқа орамасын сусымалы макарон өнімдері, картоп және пісірілген көкөністер, картоп пюресі мен (1 порциясы 75 г) беруге болады.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); пияз.

Рецепт № 301. Пияз немесе жұмыртқамен орама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттікет (нұсқасы): сиыр етінен	103	76
қой, лақ	106	76
бұзау	115	76
Бидай наны	15	15
Сүт (несу)	23	23
Дайын котлет массасы	—	113

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Фаршка		
Пияз:		
басты балғын	57	48
пассерленген	—	24
Асханалық маргарин	5	5
Жұмыртқа	¼ д.	10
Ақжелкен	5	4
Дайын фарш	—	38
Жұмыртқа (ораманың бетіне жағу үшін)	1/5 д.	8
Кептірілген нан	4	4
Жартылай дайын фабрикат	—	161
Жануардың ерітілген асханалық майы (на	1	1
Қаңылтыр табаға жағуға, бүркуге)		
Дайын орама	—	142
Гарнир (№ 325, 331, 333, 338 рецепт)	—	100
Шығымы	—	242

Дайындау әдісі. Фарш дайындау үшін ұсақталған пиязды қайнатылған жұмыртқалар мен ақжелкен жапырақтарымен біріктіріледі. Одан әрі олар №300 рецептінде келтірілгендей дайындалады. Ораманы жұмыртқасыз дайындауда сәйкесінше басты пияздың мөлшерін ұлғайтуға болады. Ораманы қызыл немесе пияз тұздығымен таратса болады (қызмет көрсету үшін 50 г).

Гарнир (нұсқсы): сусымалы күріш; қайнатылған картоп; картоп пюреі; маймен қайнатылған көкөністер.

Рецепт № 302. Тефтель (1-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет (нұсқасы):		
сыыр етінен	52	38
шошқа етінен	45	38
бұзау	58	38
қой, лақ	53	38
Бидай наны	8	8
Сүт (несу)	12	12
Пияз:		
басты балғын	24	20

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
пассерленген	—	10
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Бидай ұн	4	4
Жартылай дайын фабрикат	—	71
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Дайын тефтель	—	60
Тұздық (№ 364, 369, 376, 389 рецепт)	—	50
Гарнир (№ 325, 326, 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Шығымы	—	260

Дайындау әдісі. Котлет массасына пассерленіп майдаланған басты пияз қосады, араластырады, дөңгелек пішінге келтіреді, (1 порцияға 3-4 д.), ұнға аунатады, қуырады, шұңғыл емес ыдысқа ауыстырып салады, (1-2 қатарға), тұздық құяды, 10...20 г су қосып, 8...10 мин бұқтырады.

Тефтелді бұқтырылған тұздықпен гарнирмен таратады.

Тефтелді ыстық тіскебасар ретінде порциядлық табақта гарнирсіз беруге болады, таратарда майдаланған аскөк қосады.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); қызыл тамыр (тефтелге); томатты қаймақ.

Гарнир (нұсқасы): сусымалы ботқа; қайнатылған күріш; картоп пюреі; маймен қайнатылған көкөністер; күрделі гарнир.

Рецепт № 303. Тефтель (2-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттікет (нұсқасы): сиыр етінен	52	38
шошқа етінен	45	38
бұзау	58	38
қой, лақ	53	38
Су	6	6
Күріш жармасы	5	5
Дайын сусымалы күріш	—	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Пияз:		
басты балғын	21	18
пассерленген	—	9
Жануардың ерітілген асханалық майы	3	3
Бидай ұн	4	4
Жартылай дайын фабрикат	—	71
Жануардың ерітілген асханалық майы	5	5
Дайын тефтел	—	60
Тұздық (№ 364, 369, 376, 389 рецепт)	—	50
Гарнир (№ 331, 333, 338 рецепт)	—	150
Шығымы	—	260

Дайындау әдісі. Етті нансыз фаршка тұз, майдалап пассерленген пияз, сусымалы күріш қосып араластырады. Алынған жартылай фабрикат домалақтап кеседі (порцияға 3-4 дана). Ұнға аунатады, қуырады, шұңғыл емес ыдысқа ауыстырып салады, (1-2 қатарға), тұздық құяды, 10...20 г су қосып, 8...10 мин бұқтырады.

Тұздық №302 рецептпен бірдей.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген картоп; картоп пюресі; маймен қайнатылған көкөністер.

Рецепт № 304. Сиыр етінен үзбе (кнель)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті(жамбас буыны жаны, сыртқы бөлігі кесегі)	54	40
Бидай наны (мякиш)	4	4
Сүт	21	21
Жұмыртқа (ақуыз)	/8д.	3
Жартылай дайын фабрикат	—	67
Асханалық маргарин (қалыпқа жағуға)	2	2
Дайын бұйым	—	50
Гарнир	—	150
Сары май (не асханалық маргарин)	5	5
Тұздық (№ 384 рецепт)	—	30
Шығымы:	—	205
маймен, тұздықпен		230

Дайындау әдісі. Етті торлы ет тартқыш арқылы өткізіледі, сүтке малынған қара бидай наны қосады, араласады, қайтадан ет тартқыштан екі рет өткізеді, қайта араласады және езеді. Содан кейін массаны жұмыртқаның ақуызы мен сүтін бірте-бірте қозғайды. Соңында тұз қосады. Жақсылап қозғалған үзбе шикі массасы түйірі ыстық суға батпауы керек. Дайын үзбе массасын арнайы маймен сыланған формаға салып, бумен не су ваннасында дайындайды не кондитерлік қаптың көмегімен бөледі және 10...20 мин езеді. Үзбені сүт қосылған тұздықпен не гарнир, маймен таратады.

Гарнир (нұсқасы): қайнатылған күріш; сүтті картоп; маймен қайнатылған көкөністер; маймен бөктірілген көкөніс; сәбіз не қызылша пюресі.

Рецепт № 305. Люля-кебаб (азербайджан ұлттық тағамы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қой (котлеттік ет)	277	198
Май-шикілей (құйрық)	10	10
Басты пияз	20	17
Тұз	5	5
Бұрыш	0,1	0,1
Жартылай дайын фабрикат	—	222
Қуырылған люля-кебаб	—	140
Лавашқа бидай ұн	45	45
Су	—	12
Дайын лаваш	—	50
Көк пияз	40	32
Ақжелкен	15	11
Сумах (ет тағамына дәмді дәмдеуіш)	3	3
Шығымы	—	235

Дайындау әдісі. Қой етін, пияз, шикі майдың ет тартқыштан өткізеді, тұз және дәмі бар бұрыш салады. Дайындалған фарштан люля-кебабты формалайды, іспекке шаншиды, көмірде қақтайды. Сумен араласқан ұннан қатаң қамырды илейді, майсыз пісірме табағында 1 мм қалыңдықта пісіреді.

Люля-кебабты лавашқа салады, пияз, аскөк, сумах сеуіп гарнирлейді. Люля-кебабты лавашсыз беруге болады.

Ет және ет өнімдері картоп, көкөніс, ботқа және басқа гарнирлермен бірге тұздықтап не тұздықсыз көмбештейді. Ет және ет өнімдері көмбеш тағамға дайындау үшін алдын ала пісіріп, бөктіріп не қуырады.

Дайындалған жартылай фабрикаттар проциялық темір табада көмбештейді не пісіру пешінде 220...280 °С температурада пісіріледі. Бірінші жағдайда, тағамдар сол пісіргіш табаларда босатылады, онда олар пісіріледі, екіншісінде тағамдарды порциялайды.

КӨМБЕШ ЕТ ТАҒАМЫ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 306. Картоп көмбеші не етпен картоп орамасы не сорпалық өнімдермен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Етнесубөнімдері(нұсқасы):		
сиыр еті (котлеттік ет)	107	79
жүрек	98	83
өкпе	75	69
сиыр бауыры	89	74
Жануардың ерітілген асханалық майы	4	4
Дайынет өнімдері	—	50
Картоп	309	232/22
Қайнатлып езілген картоп	—	220
Пияз:		
басты балғын	21	18
пассерленген	—	9
Асханалық маргарин (пассерленген пиязға)	3	3
Асханалық маргарин (қаңылтыр табаға жағуға)	3	3
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	286
Асханалық маргарин (жартылай фабрикатқа жағуға)	5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайынкөмбеш	—	243
Тұздық (№ 364, 393, 394 рецепт)	—	50
Шығымы: маймен тұздықпен	—	248
	—	293

* Есептегіште — картоптың таза салмағы, белгілегіште — піскен картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Өкпе мен жүректі қайнатады, бауыр қуырады, етті қуырып, бөктіреді. Аяқталған өнімдер ет тартқыдан өтеді, жұқа пияз, бұрыш қосады. Картоп езеді және екі тең бөлікке бөледі. Бір бөлігі маймен майланған кепкен нан себілген темір табаға салады, тегістейді, фарш салады, ал оған картоптың қалған бөлігі салады. Тағамды тегістегеннен кейін кепкен нан ұнтағын, май себеді, пісіріңіз.

Егер тағам орама түрінде дайындалса, ол көкөніс пен саңырауқұлақ бар картоп орамасымен (№ 186 рецепт) ұқсас болады.

Көмбеш пен ораманы таратарда кеседі, (бір қызмет көрсету үшін бір бөлік) май не тұздық құды.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); саңырауқұлақ; саңырауқұлақ томатпен.

Рецепт № 307. Табақта жиналған тұз кже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет (нұсқасы):		
сиыр еті (жауырын, жауырын асты бөлігі)	54	40/25*
төстік)		
қой, ешкі (жауырын бөлігі,	55	39/25*
төстік)		
шошқа (жауырын бөлігі, төстік)	49	42/25*
Жіңішке шұжықне сарделька	26	25*
Тұзды қияр	58	35
Бөктірілген қияр	—	30
Каперс	20	10
Тұздық (№ 364 рецепт)	—	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұқтырылған қырыққабат(№ 343 рецепт)	—	200
Кептірілген нан	5	5
Асханалық маргарин	3	3
Жартылай дайын фабрикат	—	346
Көмбештелген тұз көже	—	277
Зәйтүн	10	10
Жеміс (нежидек) маринадталған	18	10
Лимон	6	5
Шығымы	—	302

* Қайнатылған өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Піскен кіші шұжық не сардельканы етті кесектеп тұрайды, не жеңіл қуырады, қабығымен, тұқымынан ажыратылған бөктірілген тұзды қиярмен біріктіріп, каперс пен қызыл тұздық қосып қайнатады. Маймен сыланған табаға бөктірілген қырыққабат салып, оған ет өнімі, тұздық және каперспен қайтадан қалған қырыққабаттың бір бөлігін салады. Осыдан кейін бетін тегістейді, үстінен кепкен нан себеді, май бүркіп 15 минут бойы 250 °С температурада, сырты қызарғанша пеште пісіреді.Таратарда маринадталғанге лимонның бір бөлігін салыңыз. Ақжелкен немесе аскөк себіңіз. Маринадталған жемістермен, зәйтүнмен безендіріңіз.

Тұздық: қызыл (негізгі).

Рецепт № 308. Ет және күрішпен фарштелген кәді, баклажан, бұрышне қызанақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәділерне:	212	128*
баклажан	135	128
қызанақ	175	128
тәтті бұрыш	171	128
Сиыр не қой етінен котлет жалбызы	110	81/50**
	109	78/50**

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жармакүріш	9	25***
Пияз:		
басты, балғын	21	18
маймен пассерленген	—	11
Асханалық маргарин	5	5
Дайын фарш	—	86
Кептірілген нан	3	3
Жартылай дайын фабрикат	—	215
Көмбештелген тағам	—	194
Тұздық (№ 376, 388, 389 рецепт)	—	75
Шығымы	—	269

* жартылай дайын болғанға дейін қайнатылған кәді салмағы

** Есептегіште — шикі ет таза салмағы, белгілеуіште — қайнатылған ет салмағы.

*** Сусымалы күріш ботқасының салмағы.

Дайындау әдісі. Кәді қабығы аршылып, қалыңдығы 3...5 см болатын кесектерге көлденең кесіп, дәнді ет бөлігін тұқыммен алып, тұзды суға жартылай қайнатады.

Қызанақтарды жуады, алдын ала сабақтарын кесіп тастап, ұзына бойы көлденең тең кеседі, ұрықтың ұясын және ет бөлігін алып тастайды.

Баклажандарды жуып, алдын ала сабақтарын кесіп тастап, ұзына бойы көлденең тең кесіледі, ұрықтың ұясын және ет бөлігін алып тастайды.

Бұрыш бұршаққынының сабағын кеседі, тұқымдарды алып тастайды, шарпиды.

Дайындалған көкөністерді қайнатылған ет пен күрішпен толтырады, пісірме табақтың үстіне қойылған, нан үгіндісімен, маймен пісіріледі. Қызмет көрсету кезінде тұздықтайды.

Тартылған ет жасау үшін етті ет тартқыштан өткізіп, пияз, күріш, тұз, қара бұрыш қосып араластырады.

Тұздық (нұсқасы): қызанақ; қаймақ; қызанақ қосылған қаймақ.

Рецепт № 309. Ет, күрішпен қырыққабат орамы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қырыққабат	163	130/120*
Сиыр еті (котлеттік ет)	110	81

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы	11	30**
Пияз:		
басты балғын	21	18
маймен пассерленген	—	12
Асханалық маргарин	5	5
Дайын фарш	—	120
Жартылай дайын фабрикат	—	240
Қуырылған қырыққабат орамы	—	216
Тұздық (№ 388, 389 рецепт)	—	100
Шығымы	—	316

* Есептегіште – шикі күріш массасы, белгілеуіште – жартылай қайнатылған қырыққабат массасы.

** Сусымалы күріш массасы.

Дайындау әдісі. Ақ қырыққабаттың алдын алақауын кесіп алып, жапырағына ыстық су құйып, пісіреді, қаудың бастарын мезгіл-мезгіл алып тастап, тырнақшаны кесіп тастайды, содан кейін оларды тегістейді және жеңіл соққы береді. Қырыққабат жапырағына ет салады және оны цнендрлік пішінді береді. Қырыққабат ормаларын майланған пісірме табаққа салынып, пісірме пеште қуырылып, тұздықтар құйылады және пісіріледі. Порцияға тұздықпен бірге таратады (1 порцияға 2 дана).

Фарш дайындау үшін шикі ет ет тартқыш арқылы өкізеді, ұсақ кесілген пияз, сусымалы күріш, тұз, бұрыш салып араласады.

Тұздықы (нұсқасы): қаймақ; қызанақ қосылған қаймақ.

АУЫЛШАРУАШЫЛЫҚ ҚҰСЫ, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ЕКІНШІ ТАҒАМ ДАЙЫНДАУ

Екінші тағамды дайындау үшін өңделген ауыл шаруашылығы құсын (бұдан әрі - құс) - тауық, қаз, үндүкпен 1-ші санатты үйректерді қайнатады, бөктіреді, қуырады, бұқтырады және көмбештейді, мұндайда рецепт арқылы ұсынылған қуыру және суару үшін май пайдаланылмайды. Тағамдар ауылшарушалық құс етінен дайындалған кезде, оларға сары май орнына маргарин майы, қуырылған кезде шығарылатын май немесе сөлін құяды.

Рецептурада жабайы құс нормасы көрсетілген (одан әрі жәй құс) дуктегі (1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{5}$ және т.с.) дайын өнімнің шығымының есебімен берілген (шамамен 125, 100 және 75 г), қанатты құстың шығымының орташа салмағы (1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{5}$ және т.с.).

Төменде келтірілген рецепттерде тағамның негізгі өнімі бар дәмдік қасиеттермен жақсы сәйкестендірілген тұздық және гарнирлер бар. Гарнирге қияр, қызанақ, алма, жидектер, маринадталған көкөністер мен жеміс-жидектерді 1 порцияға 50...75 г (таза) қосымша ұсынуға болады.

Тұз, дәмдеуіштер мен шөптерді рецепт бойынша тұтыну нормалары көрсетілмейді, салмағы (г): тұз және ақжелкен немесе аскөк 3,5 (таза), бұрыш 0,05 және лавр жапырағы 1 бөлікке 0,02.

8.1. ҚҰС, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ПІСІРІЛГЕН ТАҒАМ

Дайындау әдісі. Пісіруден бұрын құстардың өңделген ұшасы дайындалады, яғни оларға ықшам пішін беріледі.

Дайындалған құс ұшасы, жабайы құс немесе қоянның етін ыстық суға (өнімнің 1 кг-ға 2.2,5 л) салып, тез қайнағанға дейін жеткізіледі, содан кейін қызу температурасын төмендетеді. Қайнап тұрған сорпаның көбігін алып тастаңыз, кесілген тамырларды, пиязды, тұзды пісіргенге жабық контейнерде әлсіз отта дайын болғанша қайнатыңыз, содан кейін пісірілген етті сорпадан алады, салқындатады, қажет болғанда сұранысқа сай бөліктерге туралады. Қайнатылған құстың түсі сұрғылтан ақылға дейін болуы тиіс; дәйектілік - сөлді, жұмсақ, нәзік; иіс - пісірілген түрдегі құс немесе қоян; дәмі – тұздатқан ащы емес, хош иісті осы түріне тән.

Рецепт № 310. Гарнирмен қайнатылған құс, жабайы құс не үй қояны

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне:	155	107
балапан	139	97
бройлер балапаны	131	94
үндік	140	103
қаз	156	103
үйрек	159	103
қырғауыл	* _{6д.}	* _{6д.}
	107	102
Басты пияз	2,5	2
Қайнатылған құс (некоян)	—	75
	—	105
Гарнир (№ 325, 326, 327, 328, 331, 333, 338, 343 рецепт)		
Тұздық (№ 364, 373, 374 рецепт)	—	50
Шығымы: құс, қоян қырғауыл	—	275 ¹ / ₆ д. +200

Дайындау әдісі. Пісіруден бұрын құстардың өңделген ұшаларын дайындалады, яғни оларға ықшам пішін беріңіз.

Құс еті, жабайы құс немесе қоянның дайындалған ұшаларын ыстық суға (өнімнің 1 кг-ға 2,2,5 л) салып, тез қайнағанға дейін жеткізіледі, содан кейін қызу температурасын төмендетеді. Қайнаған сорпада көбігін алып тастаңыз, туралған тамырлар, пияз, тұз қосып, пісірілгенге дейін жабық ыдыста әлсіз отта қайнатыңыз, содан кейін пісірілген ет сорпадан шығарылады, қажет болған жағдайда оларды бөлуге болады. Қайнатылған құстың етінің түсі сұрғылт ақшылға дейін болуы тиіс; дәйектілік - сөлді, жұмсақ, нәзік; иіс - пісірілген құс немесе қоян; дәмі - бұл тұзды, тұзы татыған, хош иіспен түріне тән.

Құсты таратарда порциясына екі кесектен (филе мен тауық еті) береді

Қайнатылған құс, қоян немесе қырғауыл гарнирмен және тұздық қйылады немесе табиғи тұздықпен беріледі.

Гарнир (нұсқалары): сусымалы ботқасы; қайнатылған немесе бөктірілген күріш; пісірілген жасыл бұршақ; қайнатылған картоп; картоп пюреі; пісірілген көкөністер; күрделі гарнирбұған қоса, пісірілген қаздар мен үйректер үшін: бұқтырылған қырыққабат, пісірілген алма және т.б.

Тұздық (нұсқасы): бу; жұмыртқасының ақуызы; қаздар мен үйректер үшін - қызыл (негізгі).

Тауықтар, балапандар бройлер балапаны, қырғауыл немесе құс филесі лимон қышқылын қосып, ақ саңырауқұлақтар немесе шампанонға қосуға болады. Қайнатылған немесе бөктірілген күрішпен бірге құсты, үстіне кесілген дайындалған саңырауқұлақтарды қойып таратады. Піскен бүтін ұшаны 1 сағаттан артық ыстық күйінде сақтамайды. Ұзақ уақыт сақтау үшін оларды салқиндатып, қолданар алдында турап және қыздырыңыз.

Рецепт № 311. Тауық үзбесі не бройлер балапаны күрішпен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық* не:	211	76
бройлер балапаны*	245	76
Жармакүріш	7	7
Тұтқыр күріш ботқасы	—	30
Сүт (не су)	8	8
Сары май (жартылай фабрикат дайындауға)	3	3
Жартылай дайын фабрикат	—	107
Дайын бұйым	—	80
Гарнир (№ 330, 332, 342 рецепт)	—	150
Сары май (дайын өнімге)	5	5
Шығымы	—	235

* Терісіз ет.

Дайындау әдісі. Тауықтың етін екі рет ет тартқыштан өткізеді, тұз, сүт немесе су араласқан ет тартқышы арқылы өтеді, сары май қосылады, мұқият араласады және біртектес салмағы алынғанша араласады. Дайындалған массадан 20-25 г кнель массасын бөледі және буда пісіреді. Гарнирмен және маймен таратады.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген макарон; сүтті картоп; сәбіз және қызылша пюресі.

8.2. БҰҚТЫРЫЛҒАН ҚҰС, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ТАҒАМДАР

БҰҚТЫРЫЛҒАН ҚҰС, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ

Дайындау әдісі. 40.50 граммға кесектеліп кесілген дайындалаған құс н сүй қоянының не сорпалық құс өнімденің ұшасын(кішкене бүтін, ал ірісін 2-3 бөлікке шауып) сырты қызарғанша қуырады. Содан кейін дайын өнімге ыстық сорпа немесе су құйып (өнімнің жиынтығының салмағы 20-30%), пассерленген томат пюреcін қосып 30.40 минут бұқтырады. Бұқтырылғаннан қалған сорпаны

Рецепт № 312. Құс, жабайы құс, үй қоянынан не сорпалық өнімдерден рагу

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне:	160	109
балапан	157	109
бройлер балапаны	145	103
үйрек	180	115
үндік	142	103
каз	191	125
қырғауыл	¹ / ₈ д.	109
қоян	105	100
Субөнімдер құс*	—	94
Асханалық маргарин (құс, қоян қуыруға)	3	3
Қуырылған құс (нежабайы құс, қоян, субөнімдері)	—	75
Картоп	213	160
Сәбіз	44	35
Томат шөресі	12	12
Басты пияз	24	20
Асханалық маргарин (көкөністерді қуыру үшін)	7	7
Бидай ұн	3	3
Гарнир, тұздық	—	250
Шығымы	—	325

* Жүрек пен бөтеге— 50 %, қанаты мен мойны— 50 %.

төгіп оған қызыл (негізгі) тұздықпен бұқтырылған ет бөліктерін, текшелеп туралып қуырылған картоп, сәбіз, пияз (№ 364 рецепт) қосып 15.20 минут бойы бұқтырады. Рагуды тұздықпен гарнирмен бірге таратады. Бұқтырылған тағамды ыстық күйінде 2 сағат бойы сақтауға болады. Картопсыз шығымын азайтып дайындауға болады, ыстық тіске басар ретінде порцияланған табада не кроншелде беруге болады.

Рецепт № 313. Құс, үй құсы не үй қоянынан палау

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне:	213	145
балапан	209	145
бройлер балапаны	192	137
үндік	188	137
үйрек	240	154
каз	256	167
қырғауыл	¼д.	145
шілнесұр құр	⅔д.	133
қоян	140	133
Асханалық маргарин	15	15
Басты пияз	18	15
Сәбіз	19	15
Томат пюресі	10	10
Жарма күріш	70	70
Бұтғырылғанқұс (неқоян)	—	100
Дайын күрішпен көкөніс	—	200
Шығымы	—	300

Дайындау әдісі. Құс еті, жабайы құс немесе қоянды порцияға (бір бөлікке) турайды, сырты қызарғанша қуырады, тұз, бұрыш сеуіп, табаққа салып, жұқа тілім сәбіз, пияз, томат пюресін қосады, ыстық сорпаны немесе суды құйып, қайнатады, (сусымалы ботқа дайындау нормалары есептеуден су құйылады), кейін күріш жармасын қосып, қоюланғанша қайнатады. Бұдан кейін палау ыдысын 40...50 минуттай пісіру пешіне салыңыз.

Рецепт № 314. Үй жағдайындағы қаз-үйрек

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қазне	191	125
үйрек	180	115
Басты пияз	18	15
Картоп	213	160
Асханалық маргарин	5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сорпа (не су)	130	130
Бұқтырылған құс	—	75
Гарнир	—	250
Шығымы	—	325

Дайындау әдісі. Дайындалған құс ұшасын кесектерге кесіледі, қуырады, кастрюльге қойылады, баданалап тұраған шикі картоп, тілімделіп туралған пияз, лавр жапырағы, бұрыш, тұз қосады. Содан кейін тағам толық бататындай сорпа немесе су құйып, (45...60 мин) дайын болғанша пісірме пеште бұқтырады. Пісірілген ыдысымен таратады.

Рецепт № 315. Чахохбне (грузин ұлттық тағамы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құс	213	145
Асханалық маргарин	15	15
Қуырылған тауық	—	100
Пияз:		
басты балғын	150	126
пассерленген	—	63
Балғын қызанақ не	71	30
томат пюресі	28	28
Бидай ұн	2	2
Сорпа (не су)	50	50
Сірке су 3%-дық	10	10
Сарымсақ	4	3
Кориандр (кинза), базнек (өсімдік көгі)	15	11
Шығымы	—	250

Дайындау әдісі. Порцияланған тауық етінің кесектері қуырылады, сақина тәрізді кесілген пияз, майдалап туралған қызанақтар пассерленген, құрғақ ұн, сорпа немесе су, сірке суын,

кинза және насыбай гүлдің көк шайы, ұсақталған сарымсақ, қара бұрыш, тұз қосып, дайын болғанша бұқтырады.

Бұқтырылған тауықтың тұздығымен беріледі. Чахохбне құстың басқа түрлерінен дайындалуы мүмкін.

8.3.

ҚҰС, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ҚУЫРЫЛҒАН ТАҒАМДАР

ҚҰС, ЖАБАЙЫ ҚҰС, ҮЙ ҚОЯНЫНАН ҚУЫРЫЛҒАН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 316. Куырылған құс не үй қояны

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне:	163	112
балапан	160	112
бройлер балапаны	147	106
үндік	144	106
үйрек	184	119
қаз	195	129
қоян	107	102
Қаймақ	2	2
Асханалық маргарин	4	4
Қуырылғанқұс (не қоян)	—	75
Сары май	5	5
Гарнир (№ 325, 326, 327, 328, 335, 343 рецепт)	—	150
Шығымы	—	230

Дайындау әдісі. Дайындалған құс және қоянның ұшасын тұздайды, қаймақ жағады, қаңылтыр табаға не майланған пісірме табаққа салады, 150...160 °С температурасына дейін қыздырады, еттің бүкіл бетінде қопсыған қабық пайда болғанға дейін пеште қуырады.

Ет пеште толық қуырылғаннан кейін пештегі дайындық өлшеніп алынады.

Үлкен құстардың еттерін (түйетауықтардың, қаздардың, үйректердің) тұздайды, артқы жағымен пісірме табаққа салып, еріген май құйып, пісіру пешіне қояды.

Құс етін пеште қуыру кезінде, ет кесектерін мезгіл-мезгіл айналдырып, май мен майда бөлінген сөлді құяды.

Ересек тауықтар, қаздар, үйректер мен үндіктердің жартысы пісірілгенге дейін қуыру алдында алдын-ала дайындау ұсынылады.

Таратарда құс пен қоянды тікелей бөлшектеп порциялайды (филе мен тауық сан еті - екі кесектен). Порцияланған қуырылған құс етінің, әсіресе үлкен (тауықтар, үндік, қаздар мен үйректер) арқа сүйегін кесіп тастауға болады. Қуырылған бүтін ұшаны ыстық күйінде 1 сағаттан артық емес сақтайды. Ұзақ уақыт сақтау үшін оларды салқындатып, қолданар алдында турап, қыздырады.

Рецепт № 317. Фаршталған қаз, үйрек

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қазне	195	129
үйрек	184	119
Асханалық маргарин	4	4
Картопне:	207	155
қара өрік	133	150*
алма	250	175
Қант**	5	5
Дайын фарш	—	150
Қуырылған құс	—	225
Сары май	5	5
Шығымы	—	230

* Піскен сүйексіз қара өрік салмағы.

** Картоппен фарштегенде қант қоспайды.

Дайындау әдісі. Өңделген қаз немесе үйректі картоппен турамалайды, алма немесе қараөрік қосып 45...60 мин бойы пісіру пешінде қуырады. Толтырма үшін, орташа мөлшерде картоп алып, оларды ұсақтап, аздап қуырады. Алманы қабығынан тазалап, тұқым ұясы алып, тілімдерге кесіп, қант себеді. Алдын ала малынып сүйегі аллынған қара өрікке қант себеді. Фаршталған құсты таратарда порцияға бөледі, тағамға толтырмамен салып, қуырылғаннан бөлінген сөлді не ерітілген сары май құяды.

Рецепт № 318. Құс филесінен гарнирмен кәдімгі котлеттер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық* не	192	69
бройлер балапаны*	223	69
Сары май	5	5
Қуырылған котлет	—	50
Қуырылған нан кесектері	—	20
Сары май	5	5
Гарнир (№ 335 рецепт)	—	150
Шығымы	—	225

* Терісіз ет.

Дайындау әдісі. Дайындаған құстардың филесін таратар алдында маймен қуырады. Таратарда котлетке кепкен нан салып, май құяды және гарнирмен береді.

Гарнир (нұсқасы): қуырылған картоп (шикілей); күрделі гарнир.

Рецепт № 319. Киевше котлеттер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық* не	231	83 + 7**
тауық филесы (жартылай фабрикат)	—	83 + 7**
Сары май	30	30
Жұмыртқа	¼ д.	10
Бидай наны	28	25
Жартылай дайын фабрикат	—	145 + 7**

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асханалық май	15	15
Қуырылған котлет	—	128 + 7**
Гарнир (№ 328, 336, 354 рецепт)	—	150
Сары май	10	10
Шығымы	—	288 + 7**

*Терісіз ет.

** Сүйектер салмағы.

Дайындау әдісі. Дайындалған тауық филесін маймен турамалайды, жұмыртқаға батырады, екі рет ақ нан үгіндісінде аунатады және қытырлақ қыртысты болғанша 5...7 минут фритюрде қуырады. Дайын болғанша пеште дайындайды. Котлеттерге маймен құйып, гарнирмен беріледі. Котлеттер қуырылған нан кесектерімен ұсынылуы мүмкін. (№ 526 рецепт).

Гарнир (нұсқасы): пісірілген жасыл бұршақ; қуырылған картоп; күрделі гарнир.

Рецепт № 320. Құс филесінен котлет не ұнтаққа аунатылып пісірілген жабайы құс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық не:	192	69
бройлер балапаны	223	69
қырғауыл	1/6 д.	69
шіл (не сұр шіл)	1/2 д.	69
Саңырау құр	1/12 д.	69
Бидай наны	17	15
Жұмыртқа	1/7 д.	6
Жартылай дайын фабрикат	—	85
Сары май (котлет қуыруға)	10	10
Қуырылған филе	—	75
Сары май (филе қуыруға)	5	5
Гарнир (№ 328, 335, 354 рецепт)	—	150
Шығымы	—	230

Дайындау әдісі. Жұқа қабығынан, сіңірінен тазартылған филені жұмыртқаға батырады, ақ ұнтаққа аунатады, қуырады. Таратар алдында котлетке сары май құйып, гарнирмен береді.

Гарнир (нұсқасы): пісірілген жасыл бұршақ; қуырылған картоп (шикілей); күрделі гарнир.

Бұл тағамға арналған гарнир себеттерде беруге (тағайындау № 531) болады.

Рецепт № 321. Астанаша құс, жабайы құс не
үй қояны

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық* не:	272	98
бройлер балапаны*	316	98
қырғауыл	¼ д.	98
қоян	146	102
Бидай наны	37	33
Жұмыртқа	½ д.	20
Жартылай дайын фабрикат:		
құстан	—	148
қоян	—	153
Сары май (шницельді қуыру үшін)	20	20
Қуырылған филе	—	130
Сары май (таратуға)	10	10
Гарнир (№ 328, 336, 354 рецепт)	—	150
Шығымы	—	290

* Терісіз ет.

Дайындау әдісі. Тазаланған құс филесін (сүйексіз), қоянның артқы аяғы немесе арқа бөлігін аздап жаныштайды, жұмыртқаға батырады, жолақтарға кесілген ақ нан ұнтағына аунатады, сары майға 12...15мин бойы қуырады.

Таратадра филеге сары май салады; сәйкесінше тағамның өнімділігін жоғарылату үшін, қосымша консервленген жемістер салуға болады (50 г).

Гарнир (нұсқасы): пісірілген жасыл бұршақ; қуырылған картоп; күрделі гарнир.

Гарнирді себеттерде беруге (№ 531рецепт) болады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балапан	414	290
Сары май	18	18
Қаймақ	5	5
Қуырылған балапан	—	200*
Ткемаль тұздығы не	50	50
сарымсақ	26	20
+ қайнаған су	30	30
Шығымы	—	250

* Дайын балапанның көрсетілген тұздығы алынған массаның нақты массасына сәйкес көбейтілуі мүмкін, бірақ 250 грамнан артық емес.

Дайындау әдісі. Өңделген балапанның төсін ұшасы бойымен кеседі, содан кейін оны жаныштап тегіс пішіндейді, тұз себеді, қаймақ жағып, май жағылған қыздырылған табада не қысым астындағы кециде (қыш табада) екі жағын қуырады. Қуырылған тауықты өсімдік көгімен безендіреді. Ткемал тұздығын немесе сарымсақты бөлек береді, суық сумен майдаланған тұз араластырады.

Рецепт № 323. Құс, жабайы құс не үй қояны етінен гарнир мен котлеттер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауықне:	77	37
үндік	76	37
қырғауыл	1/12 д.	37
шіл (не сұр құр)	1/4 д.	37
тетерев	1/12 д.	37
қоян	53	37
Бидай наны	9	9
Сүт (несу)	13	13
Ішкімай	2	2
Кептірілген нан не	5	5
бидай наны	11	10
Жартылай дайын фабрикат	—	63
Асханалық маргарин	3	3

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қуырылған котлет	—	50
Гарнир (№ 325, 328, 333, 335, 354 рецепт)	—	150
Тұздық (№ 364, 375 рецепт) не	—	50
асханалық маргарин	5	5
Шығымы: тұздықпен	—	250
маргаринмен	—	205

Дайындау әдісі. Құс еті немесе қоян егін кесектеп кесіп, ішкі майымен бірге ет тартқыш арқылы өткізеді. Ұсақталған етті сүтке не суға батырылған нанмен біріктіріп, тұз, ұнтақталған қара бұрыш салып араластырады, ет тартқыштан өткізіп, жаныштайды. Дайын котлет массасын порциялайды, кепкен нанға не ақ нанға аунатып, (нан жолақтап немесе текшелер түрінде кесуге болады) формалайды, екі жағынан дайын болғанша пісіру пешінде қуырады. Тауықтан порциясына 5...6 данадан котлеттерді (фуршетті үстел) дайындауға болады.

Котлет массасынан жасалған тағамдар ыстық түрде 30 минуттан аспай сақтайды.

Гарнир (нұсқасы): Сусымалы ботқасы; пісірілген жасыл бұршақ; картоп пюреісі; қуырылған картоп (шикілей); күрделі гарнир.

Тұздық (нұсқасы): қызыл (негізгі); ақ көкөніспен.

Рецепт № 324. Бройлер балапанынан шабылып дайындалған котлет гарнирмен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бройлер балапаны*	85	35
Бидай наны	8	8
Сүт (несу)	12	12
Ішкімай	2	2
Кептірілген нан	5	5
Жартылай дайын фабрикат	—	59
Асханалық маргарин	3	3
Қуырылған котлет	—	50
Гарнир (№ 325, 328, 333, 335, 354 рецепт)	—	150

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұздық (рецепт № 364, 375) не асханалық маргарин	— 5	50 5
Шығымы: тұздықпен маргаринмен	— —	250 205

* Терісімен ет.

Дайындау әдісі. №322 рецептімен бройлер балапанын дайындайды және таратады.

САЛҚЫН ЖӘНЕ ЫСТЫҚ ТАҒАМДАРҒА ГАРНИР ДАЙЫНДАУ

Гарнирлерді дайындау үшін астық, бұршақ, макарон, картоп, көкөніс, саңырауқұлақ, жеміс-жидек және жидектердің кең асортиментін қолданыңыз.

Гарнирді бір өнімнен (картоп пюресі, ботқасы, макарон және т.б.) тұратын қарапайым және күрделіге бөлуге болады. Күрделі гарнир әдетте екі немесе үш түрлі әрқилы өнімдерден (сәбіз және қызылша езіліп пісірілген немесе пісірілген, түрлі бұршақ немесе үрме басқа да әртүрлі үйлесімдегі түрі) тұрады.

Ыстық ет, балық және салқын тағамға арналған гарнирге арналған рецепттер 1000 г өнім шығымына беріледі. 1 порциясына гарнирдің 150г. дұрыс. Ол тағамдық құндылығына қарай 50 г дейін азайтылуы немесе 200 г дейін артуы мүмкін.

Сонымен қатар қосымша гарнирге балғын, тұздалған, маринадталған немесе консервіленген көкөністер (қияр, қызанақ, қырыққабат, т.б.) болуы мүмкін - жаппай (таза) 25, 50, 75 г 1-порциясына беруге болады.

9.1. ЖАРМА, БҰРШАҚ, МАКАРОН ӨНІМДЕРІНІҢ ГАРНИРИ

ЖАРМА, БҰРШАҚ, МАКАРОН ӨНІМДЕРІ ГАРНИРИНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 325. Бытырап піскен, тұтқыр ботқа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ботқа	—	970
Асханалық маргарин	35	35
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. 4.1. бөлімше кестесіндегі «Жарма ботқасы» есептеледі.

№ 326.Рецепт Қайнатпа күріш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы	360	360
Асханалық маргарин (не сары май)	45	45
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайын күрішті қайнаған тұзды суға (6 литр су, күріш 1 кг тұз 60 г) салып, әлсіз отта қайнатылады. Дақыл жұмсарғанда күрішті душлаппен қозғап, ыстықтай қайнаған сумен жуылады. Су сарқылғаннан кейін күрішті ыдысқа салады, май катады, араластырылып қыздырылады.

№ 327.Рецепт Бөктірілген күріш

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы	350	350
Сорпа (не су)	—	735
Асханалық маргарин (не сары май)	35	35
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тұздалған сорпа немесе суға, рецепте көрсетілгендей 50% май қосады қайнатуға дайындалған күріш жармасын себеді, ары қарай бытырап піскен күріш ботқасындай пісіреді. Қалған 50% май дайын ботқаға қосылады.

№ 328.Рецепт Қайнатылған ірі бұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>1-нұсқа</i>		
Пісірілген бұршақтар (№ 206 рецепт)	—	970
Асханалық маргарин	35	35
Шығымы	—	1 000

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>2-нұсқа</i> Бұршақтар (нұсқалар):		
Тез тоназытылған балғын жасыл бұршақ	1 054	970*
консервіленген үрмебұршақ бұршақ қыны	1 492	970
консервіленген жүгері	1 617	970
Сүтті жүгері собықты балғын жүгері	1 617	970
балғын көкөністі бұршақ (күрекше) көкөністі	5 156	2 939
балғын бұршақ не үрмебұршақ	1 224	1102
Балғын көкөніс (күрекше)		
Қайнатылған жүгері (не бұршақ, үрмебұршақ)		970
Асханалық маргарин	35	35
Шығымы	—	1 000

* Балғын қайнатылған жасыл бұршақ салмағы.

№ 329.Рецепт Пияз қосылған қайнатылған ірі бұршақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған бұршақ (№ 206 рецепт)	—	850
Басты пияз	357	300
Аспаздық май	60	60
Пиязды шала қуыру:		
маймен	—	160
шпигпен	160	134
Шпик	127	122
Шығымы	—	1 000

№ 330.Рецепт Қайнатылған макарон өнімдері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған макарон өнімдері (№ 209 рецепт)	—	970
Асханалық маргарин	35	35
Шығымы	—	1 000

КАРТОП ПЕН КӨКӨНІС ГАРНИРИНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 331.Рецепт Қайнатылған картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шикі картоп	1 333	1000
Қайнатылған кароп	1 290	1 032
Асханалық маргарин (не сары май)	—	970
	35	35
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

№ 332.Рецепт Сүтте жасалған картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	1200	900
Сүт	300	300
Асханалық маргарин (не сары май)	20	20
Бидай ұны	5	5
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Тазаланған текшелеп тұраған шикі картопты 10 минут ішінде қайнатады, содан кейін суын ағызады, сүт тұздығын құйып, дайын болғанша қайнатады. Тұздыққа ұнды майда пассерлейді, ыстық сүтпен тұзда арластырады.

№ 333.Рецепт Картоп пюресі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	1 140	855
Сүт	158	150*
Асханалық маргарин (не сары май)	35	35
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

* Қайнаған сүттің массасы. Сүт жоқта май мөлшерін 10г арттыруға болады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп тілімдері Малдың ерітілген ас майы (кулинарлық не өсімдік майы)	1 656 96	1 205* 96
Шығымы	—	1 000

* Тазаланып піскен картоп массасы.

№ 335.Рецепт Қуырылған картоп(шикі)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кесектеліп, тілімделіп, текшеленіп, баданалған картоп. Малдың ерітілген ас майы (кулинарлық не өсімдік майы)	1 932 100	1 449 100
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. № 174 рецепті қараңыз.

№ 336.Рецепт Фритюрде қуырылған картоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кесектелген картоп Малдың ерітілген ас майы (кулинарлық не өсімдік майы)	2 667 160	2000 160
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. № 174 рецепті қараңыз.

№ 337.Рецепт Картоп крокети

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп Сары май Бидай ұны	1 209 40 60	880* 40 60

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұқым	2д.	80
Кептірілген нан	60	60
Дайын жартылай фабрикат	—	1110
Аспаздық май (не сары май)	110	110
ШЫҒЫМЫ	—	1000

*Тазаланған қайнатылған картоп салмағы.

Дайындау әдісі. Картопты пісіреді, құрғатады және езеді. Сары май, жұмыртқаның сарыуызы және V3 бидай ұнын картоп массасына қосуға пайдаланады. Қалған ұнды жұмыртқаның ақ уызы мен кепкен нанға аунату үшін пайдаланады. Крокет алмұрт, баған түрінде дайындалады (3 - 4 бөлікке арналған 1 бөлік) майдың үлкен мөлшерінде 5...7 мин қуыру қажет.

№ 338. *Рецепт* Майға қайнатылған көкөністер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көкөністер (нұсқалары):		
сәбіз	1 318	1 054
Ақ қырыққабат (ерте)	1 348	1 078
Балғын ақ	1 318	1 054
түсті	2 073	1 078
брюссельдік (қауша)	1 755	1 141
кольраби	1 658	1 078
асқабақ	1 670	1 169
Қайнатылған көкөністер	—	970
Асханалық маргарин (не сары май)	35	35
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

№ 339. *Рецепт* Маймен бөктірілген көкөністер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көкөністер (нұсқалары):		
сәбіз	1 291	1 033
шалқан	1 377	1 033

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
тарна	1 324	1 033
асқабақ	1 636	1 145
кәді	1 818	1 218
Бөктірілген көкөніс	—	950
Асханалық маргарин (не сары май)	35	35
Қант	15	15
Бидай ұны	15	15
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі № 169 рецепті қараңыз.

№ 340 Рецепт. Сүт тұздығындағы көкөністер
(1-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	271	217/200*
Картоп	275	206/200*
Ірі бұршақ (нұсқалары):		
Консервіленген жасыл бұршақ	154	100
Тез тоңазытылған жасыл бұршақ	109	109/100*
Балғын піскен жүгері собығының уызы	532	303/100*
Ақ қырыққабат	278	222/200*
Тұздық (№ 384 рецепт)	—	340
Шығымы	—	1 000

* Есептегіште көкөністің таза салмағы, ал белгілегіште буланған, піскен көкөніс салмағы көрсетілген.

Дайындау әдісі. Көкөністерді текшелерге немесе бадана етіп, ақ қырыққабаты – шашка тәрізді турайды.

Маймен бөктірілген көкөністерді қыздырылған жасыл бұршақ сүт тұздығымен немесе қаймақпен араластырады және қайнатады ...2 мин. Шығару кезінде, сары май қосуға болады (сәйкесінше 1 порцияға 5,10 г), шығымды өзгертуге болады.

Рецептілерде көрсетілген көкөністердің түрлері болмаған жағдайда, басқа да көкөністерді пайдаланып, тағамды дайындауға болады.

Рецепт № 341. Сүт тұздығындағы көкөністер [2-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көкөністер:		
сәбіз	1 046	837
шалқан	1 116	837
тарна	1 073	837
асқабақ	1 326	928
кәді	1 473	987
қызылша	1 046	837
Консервіленген жасыл бұршақ	1 185	770
тез тоңазытылған	837	837
Сүтті жүгері собықты балғын жүгері	4 093	2 333
Бөктірілген көкөністер	—	770
Тұздық (№ 384рецепт)	—	250
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. № 340 рецепті қараңыз.

№ 342Рецепт.Сәбіз немесе қызылшадан пюре

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз немесе	1 363	1 090
қызылша	1 363	1 090
Тазаланған сәбіз (немесе қызылша)	—	950
Сары май	45	45
қант	10	10
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Сәбіз немесе қызылшаны тазалап турайды. Ары қарай пюрені №168 рецепте көрсетілгендей дайындайды.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат балғын не ашытылған*	1 433	1 146
Жануардың ерітілген асханалық майы	1 429	1000
Сәбіз	35	35
Басты пияз	25	20
Томат пюресі	48	40
Сірке су 3%-дық**	60	60
Бидай ұн	30	30
Қант	12	12
Қара бұршақ бұрыш	30	30
Лавр жапырағы	0,2	0,2
	0,1	0,1
Шығымы	—	1 000

* Қырыққабатты үрмебұршағымен қосып пісіруге болады, ал үрмебұршақтар көрсетілген кірісте 200 грамм көлемде жұмсалады, ал қырыққабат табақтары жартысына дейін азаяды.

** Ашыған қырыққабатты қолданар кезде сірке суын рецепттен алып тастайды да, қант қосуды ұлғайтады. (20 г).

Дайындау әдісі № 171 рецепті қараңыз.

№ 344 Рецепт Бұқтырылған қызылша

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	1 188	950
Асханалық маргарин	23	23
Сірке су 3%-дық	30	30
Қант	15	15
Тұздық (рецепт № 372)	—	240
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алдын ала тазаланған қайнатылған қызылшаны текшелеп турап, маймен жылытады, сірке суы, қант, ақ тұздық қосып араластырып 10...15 мин. бұқтырады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	267	200
Сәбіз	228/182*	124**
Асқабақ немесе кәді	171	120
Ақжелкен (түбірі)	179	120
Түсті қырыққабат	51/38*	24**
Түсті қырыққабат	196/102*	92**
Консервіленген жасыл бұршақ	123	80
Басты пияз	238/200*	100**
Тұздық (№ 364рецепт)	—	300
Аспаздық май	40	40
Сарымсақ	4	3
Бұршақ қара бұршақ	0,2	0,2
Лавр жапырағы	0,08	0,08
Шығымы	—	1 000

* Есептегіште азық-түліктің жалпы салмағы, белгілеуіште азық-түліктің таза салмағы.

**Дайны өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. №172 рецепті қараңыз.

Рецептіде көрсетілген көкөністердің түрлері болмаған кезде, басқа көкөністерден тағам дайындауға болады, тиісінше олардың бет белгілерін көбейтеді.

№ 346 *Рецепт* Тұздалған пияз

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	1 054	885
Сірке су 3%-дық	100	100
Көкөніс майы	50	50
Тұз	15	15
Лавр жапырағы	0,5	0,5
Қара бұршақ бұрыш	0,2	0,2
Қалампыр не даршын	0,2	0,2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Басты пиязды сақина тәрізді турайд. Ыдысқа сірке суы мен өсімдік майы құйылады, пияз, қант, тұз, дәмдеуіштер салынады, 75...80 °С температурасына дейін қыздрады. Содан кейін пияз тез салқындатылады.

Рецепт № 347. Фритюрде қуырылған пияз

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	3 500	2 940
Бидай ұн	60	60
Асханалық май	150	150
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Басты пиязды сақина тәрізді турайды. Ұн себеді, артық ұннан шайқалады. Дайындалған фритерде (160.180 °С дейін қызады) пиязды салып, 1...1,5 мин. қуырады.

№ 348.Рецепт Қаймақ тұздығындағы саңырауқұлақтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақтар (нұсқалары): Ақ балғын	1 214	923
балғын шампиньондар	1 974	1 500
Ақ кептірілген	300	300
ақ маринадталған немесе тұздалған (банкада)	1 231	923
балғын морельдер	1 429	1200
Асханалық маргарин	40	40
Дайын саңырауқұлақтар	—	600
Тұздық (№ 388рецепт)	—	400
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. № 185 рецепті қараңыз.

9.3.**ГАРНИРЛЕР ЖИЫНТЫҒЫ**

Гарнир кешені екі, үш, төрт түрлі өнімдерден және одан да көп түрлері бар.

Гарнирлерді кешенді дайындау кезінде дәм мен түсте біріктірілген өнімдерді таңдау керек.

*ГАРНИРЛЕР ЖИЫНТЫҒЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ**№ 349Рецепт*

Азық-түлік	Салмағы, г
Қайнатылған картоп (пюре немесе қуырылған)	75
Қырыққабат (немесе қызылша пиязы)	75
ШЫҒЫМЫ	150

№ 350Рецепт

Азық-түлік	Салмағы, г
Қуырылған картоп (немесе картоп пюресі)	75
Жасыл бұршақ (немесе бұршақ қынды үрмебұршақ)	75
ШЫҒЫМЫ	150

№ 351Рецепт

Азық-түлік	Салмағы, г
Картоп қуырылған	75
Шалқан (не тарна, сәбіз), сүтте бөктірілген	75
Тұздық	
ШЫҒЫМЫ	150

№ 352Рецепт

Азық-түлік	Салмағы, г
Сәбіз (немесе қызылша), бөктірілген немесе қайнатылған	75
Қайнатылған бұршақ немесе үрмебұршақ	75
ШЫҒЫМЫ	150

№ 353Рецент

Азық-түлік	Салмағы, г
Сүт тұздығындағы көкөністер	75
Қуырылған картоп	75
Шығымы	150

№ 354Рецент

Азық-түлік	Салмағы, г
Түсті қырыққабат (немесе брюссельдік қоян шөп)	75
Қуырылған картоп	75
Шығымы	150

9.4. САЛҚЫН ТАҒАМДАРҒА ГАРНИРЛЕР

Винегред салат жемістер мен көкөністердің түрлі үйлесімдігінің жеке жиынтығын суық тағамдарға гарнир ретінде пайдалануға болады.

Салқын тағамдардың гарнир үшін дайын тағамдардың 1 000 г шығымына келтірілген. 1 порцияға 50 ... 100 г. гарнир мөлшері.

КӨКӨНІСТЕРДЕН ЖАСАЛҒАН ГАРНИРЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ № 355Рецепт (1-нұсқасы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қияр (қабығы ашылмаған)	42	40
Балғын қызанақ	47	40
Жасыл салат	28	20
Шығымы	—	100

№ 356Рецепт (2-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабаттан жасалған салат	—	50
Балғын қияр (қабығы ашылмаған) немесе балғын памидор	53	50
	59	50
Шығымы	—	100

№ 357 Рецепт (3-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	25	25
Дайын өнімдер	—	20
Тұздалған қияр (қабығы ашылмаған)	22	20
Консервіленген жасыл бұршақ	15	10
картоп	41	41
Дайын картоп	—	30
Майонез* (немесе тұздық) (№ 364рецепт)	—	20
Шығымы	—	100

* Кәсіптік өндірісте майонез қолданылады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түсті қырыққабат немесе қояншөп	63 47	33 34
Дайын қырыққабат (немесе спаржа)	—	30
Балғын қызанақ	47	40
Көкөніс үрмебұршақ (қауша) балғын немесе көкөніс бұршақ (қауша) балған	26 26	23 23
Дайын үрмебұршақ (немесе бұршақ)	—	20
Сельдер жапырағы	12	10
Жасыл салат	14	10
Шығымы	—	100

*МАЙШАБАҚ ПЕН ПІСІРІЛГЕН БАЛЫҚҚА
КӨКӨНІСТЕРДЕН ЖАСАЛҒАН ГАРНИРЛЕР*

№ 359Рецепт (1-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	55	55
Дайын картоп	—	40
Қызылша	38	38
Дайын қызылша	—	30
Сәбіз	25	25
Дайын сәбіз	—	20
Пияз:		
басты	12	10
жасыл	13	10
Шығымы	—	100

№ 360Рецепт (2-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	41	41
Дайын картоп	—	30
Сәбіз	38	38
Дайын сәбіз	—	30

№ 360рецептің соңы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қияр (қабығы ашылмаған) немесе	32	30
Балғын қызанақ	35	30
Пияз:		
жасыл	13	10
басты	12	10
ШЫҒЫМЫ	—	100

Рецепт № 361.Маринатталған жемістер мен жидектер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма (немесе алмұрт) маринатталған немесе	91	50
Қара өрік	91	50
шие	91	50
жүзім	100	50
қарақат	91	50
ШЫҒЫМЫ	—	50

Ескерту: маринатталған жеміс-жидектерді ет, балық тағамдарымен бірге беріледі.

ТҰЗДЫҚТАРДЫ ДАЙЫНДАУ

Сиыр еті, балық, көкөніс, жарма, макарон өнімдері мен басқа да өнімдердің ыстық және салқын тұздықтардың ажырамас бөлігі болып табылады.

Тұздықтар ыстық, майлы, суық, тәтті және шәрбат қоспаларына бөлінеді.

Келтірілген рецептурада 1кг дайын тұздыққа салынатын азық-түліктің есебінен жасалған.

1кг тұздықты дайындау үшін дәмдеуіштерді тұтыну төмендегідей (г): тұз 10, бұрыш 0,5, лавр жапырағы; 0,2; тұздықта, сонымен қатар, 1, 1 даршын, даршын 1.

Сүт тұздығын дайындау үшін тек 8 г тұз пайдаланылады.

10.1. ЫСТЫҚ ТҰЗДЫҚТАР

Ыстық тұздықтар сорпада (ет немесе балық), қайнатпа (саңырауқұлақ немесе көкөніс), сүт және қаймақ бойынша дайындалады. Бұл дәмнің тұздықтарын алу үшін томат пюресі, тамыры, басты пияз, саңырауқұлақ, қияр, капер, желкек, қыша, сірке суы, жүзім шарабы қолданылады.

Сірке суынан басқа дәмдеуіштер ретінде лимон қышқылын сондай-ақ тұздалған қияр тұздығы не қызанақ пайдаланылады.

Зәйтүндерден тұздыққа қара және хош иісті бұрыш, лавр жапырағы, қалампыр, мускат жаңғағы және т.б., сондай-ақ дәмді көкөністер - ақжелкен, сельдерей, балқарағай, балғын және құрғатылға түрдегі экстрагондар т.б. түрінде қосыңыз.

Ұнды ыстық тұздықтар сұйық қаймақ консистенцияда болу керек. (сұйық тұздықтар), серпімді, біртекті болсын, піскен ұнның түйіршіктерінсіз және ірі үгітілген көкөніс бөлігіндей.

Тұздың дәмі, түсі мен иісі тұздықтардың осы тұздықтар тобына тән болуы керек.

Тұздықтар 3,4 сағат ішінде 80 ° С температурада су ваннасында сақталады.

Негізгі тұздықтарды 0,5 ° С температурада 3 күн бойы сақтауға болады.

10.1.1. Қызыл ет тұздықтары

Қызыл тұздықтарды қоңырқай ет сорпасында және ашық қоңыр түсте қуырылған бидай ұнында (қызыл пассеровка) тамат пюресі пияз, тамырлар мен дәмдеуіштер қосып дайындайды.

ҚЫЗЫЛ ЕТ ТҰЗДЫҚТАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 362. Қоңыр сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тамаққа арналған сүйектер *	500	500
Су	1500	1 500
Сәбіз	15	12
Басты пияз	14	12
Ақжелкен (түбірі) немесе балдыркөк(түбірі)	16 18	12 12
Шығымы	—	1 000

* Сиыр еті, қой еті, бұзау, шошқа еті, құс еті жабайы құстарының сүйегі (тетерев, шіл, саңырау құс) сүйектер.

Дайындау әдісі. 5.7 см ұзындықтағы бөлшектеніп шабылып, жуылған шикі сүйектерді темір табада пісіру пешінде 160. 170 ° температурада сәбіз, аскөк, түрлі пішінде бөлшектеп кесілген басты пияз қосып қуырады.

Қой, бұзау, шошқа, үй және жабайы құс сүйектерін 30,40 мин қуырады, сиыр еті - 1. 1,5 сағат, аударыстырып қуырады.

Сүйектер ашық қоңыр түске енгенде қуыруды тоқтатады. Сүйектен бөлінген майды құйып алады.

Басты пиязбен қуырылған тамырлармен қуырылған сүйектерді қазанға салып, ыстық су құяды. Әлсіз отта 5.6 сағ. қайнатады, әлсән-әлсін майымен көбігін алып тұрады.

Қоңыр түсті сорпаның сапасын жақсарту үшін ет өнімдерін қуырғаннан кейінгі еттің шырынын қосуға болады. Ол үшін, ет тағамдары қуырылған пісірме табаққа аз сорпаны ет немесе су құйыңыз және 2...3 минут қайнатыңыз. Дайын сорпа сүзіледі.

№ 363.Рецепт Концентрирлік сорпа (фюме)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тағамға арналған сүйектер	5 000	5 000
Су	7 500	7 500
Сәбіз	75	60
Басты пияз	71	60
Ақжелкен (түбірі) немесе Балдыркөк (түбірі)	80 88	60 60
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған қоңыр түсті сорпа, № 362 нұсқасында көрсетілгендей, 5 рет әлсіз отта қайнатады, содан кейін салқындатылып, салқын жерде сақталады.

Концентрленген сорпаға экстрагенді қызыл тұздық бұрыштар және басқа да қосылады, сондай-ақ қоңыр сорпаны дайындау үшін жартылай фабрикат ретінде пайдаланылады.

№ 364.Рецепт Қызыл тұздық (негізгі)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қоңыр сорпа (№ 362рецепт)	—	1000
Малдың ерітілген асмайы (немесе кулинарлық)	20	20
Бидай ұны	50	50
Қызанақ пюресі	100	100
Сәбіз	100	80
Басты пияз	24	20
Қант	15	15
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Туралған пияз бен сәбіз маймен пассерлейді, томат пюресі қосылып, 10...15 мин қалдырады.

Еленген бидай ұнын 150...160 °С, әлсін-әлсін арластырып, қуыру пешіндегі темір табаға ашық қоңыр түске енгенше пассерлейді. (4 см қабаттан аспайтын).

70 °С суытылған ұн пассеровкасын 1:4, қатынасында жылы сорпамен арластырады. Қайнаған қоңыр сорпаға араластырып қосады содан кейін көкөністің томат пюресін қосып әлсіз отта 45.60 мин. қайнатады. Пісіру соңында тұз, қант, бұрыш түйірлі қара бұрыш, лавр жапырағын қосылады. Тұздықты сүзеді, қайнаған көкөністі үгітіп дайын боғанша қайнатады.

Қызыл (негізгі) тұздықты ерікті тұздық дайындау үшін пайдаланылады. Тұздықты өз алдына пайдаланар кезінде оған ас маргаринін үстейді. (30 г).

Тұздықты котлет массасынан шұжық, пісірілген сүрленген өнімдерді тағамдар үшін тұздықтар ұсынады.

№ 365.Рецепт Қызыл шарап тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364рецепт)	—	925
Шарап*	75	75
Асхана маргарині	50	50
Шығымы	—	1 000

* Мадера, мускат, малага, портвейн түріндей.

Дайындау әдісі. Қызыл дайын тұздыққа әзірленген (негізгі) дайындалған шарапты қосып, маргаринмен толтырыңыз. Шарапты дайындау үшін қақпағы жабылған оны қызыған ыдысқа құяды қайнатады, тез арада тұздық қосады.

Өткірлігін арттыру үшін «Оңтүстік» тұздығын қосуға болады (1 кг тұздыққа 30,50 г).

Тағамға қайнаған еттен, не қуырылған үй, жабайы құс етінен тұздық береді.

№ 366.Рецепт Пияз тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364рецепт)	—	900

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	238	200
Асханалық маргарин (пассерленген пиязға)	30	30
Сірке суы 9%-дық	65	65
Асханалық маргарин (тұздықты қатықтауға)	20	20
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Нәзік кесілген пияз сәл пассерлейді, сірке суын, бұрыш қара бұршақты қосып, 5...7 мин қайнатады, қызыл тұздыққа салып, 10,15 мин. қайнатады. Тұздықтар маргаринмен толтырылады.

Арласқан тұздықты қуырылған және қайнатылмаған шошқа не басқа да ет тағамдарымен бірге беріледі. Сонымен қатар, тұздықтар ет тағамдарын пісіру үшін қолданылады.

№ 367.Рецепт Пияз и қияр қосылған қызыл тұздық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364 рецепт)	—	900
Басты пияз	238	200
Асхана маргарині (пассервіленген пияз)	30	30
Сірке суы 9%-дық	65	65
Тұздық «Оңтүстік»	20	20
Асхана маргарині (тұздықты қатықтауға)	20	20
Маринатталған қияр немесе	91	50
Тұзды қияр	83	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Нәзік кесілген пияз жайылып, сірке суын, бұрыш түйіршіктелген қара бұршақ қосып, 5,7 минут қайнатыңыз, қызыл тұздықпен (негізгі) араластырыңыз, 10-15 минут пісіріңіз, «Оңтүстік» тұздығын майдалап туралып бұқтырылған маринатталған не қабығынан, дәнінен аршылған тұзды қиярды қосады.

«Оңтүстік» тұздығын қоспағанда дайындалуы мүмкін. Тұздықты пісірілген және қуырылған еттен жасалған және шабылған ет өнімдеріне ұсынылады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364рецепт)	—	900
Басты пияз	238	200
Малдың ерітілген асмайы (немесе кулинарлық)	30	30
Асханалық қыша	25	25
Тұздық «Оңтүстік»	20	20
Асхана маргарині	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Нәзік кесілген бұқтырылған пияз қызыл (негізгі) тұздығына салып, 10...15 мин қайнатады. Ас қышасы тұздығымен, тұз, «Оңтүстік» тұздығы және маргаринмен бірге беріледі. Бұл тұзды қайнату мүмкін емес, себебі бұл ас қыша жарманың сапасын құртады иісі жоғалады.

Шабылған ет бұйымдарына қуырылған шұжық, қайнатылған сүйек-саяққа қоспа өнімдері (желін) беріледі.

№ 369. Рецепт Тамырлы қызыл тұздық (тефтелге)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364рецепт)	—	900
Сәбіз	188	150
Басты пияз	95	80
Тәтті бұрыш	40	30
Малдың ерітілген асмайы (немесе кулинарлық)	30	30
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Көкөністер мен пиязды жіңішкеlep турайды пассерлейді содан кейін дайындалған қызыл тұздықпен арластырады (түпнұсқа) қосылған, тәтті хош иісті бұрыш қосып, 10-15 минут пісіреді.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызыл тұздық (негізгі) (№ 364рецепт)	—	900
Қара өрік	62	70*
Жүзім	31	30
Сірке суы 9%-дық	30	30
Шығымы	—	1000

* Сүйексіз қайнаған қара өрік салмағы

Дайындау әдісі. Кептірілген жемістер сұрыпталады және жуылады. Қара өрікті сүйегінен ажыратып, суға аз мөлшерде қайнатады. Дайындалған кептірілген жемістерді қараөріктің қайнатпасын салып, дәмді бұрышты қосып, оны жабық ыдыста 7 ... 10 минут бөктіреді, қызыл тұздық (негізгі) қосып, қайнатып, сірке суын қосыңыз. Қайнаған бұқтырылған ет және құс етінен жасалған тағамдарға арналған тұздықпен беріледі.

10.1.2. Ет сорпасындағы ақ тұздықтар

Ақ тұздықтарды (негізгі) май сығындысы ұн мен көкөністермен бірге ет сорпасында дайындалады.

Ақ тұздықтар ірі қара малдың, құс еті мен басқа да ет өнімдерінің сорпасында дайындалады.

ЕТ СОРПАСЫНДАҒЫ АҚ ТҰЗДЫҚ РЕЦЕПТІЛЕРІ

№ 371.Рецепт Сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ас сүйектер*	500	500
Су	1 400	1400
Басты пияз	14	12
Сәбіз	15	12
Аскөк (түбірі)немесе	16	12
Балдыркөк (түбірі)	18	12
Шығымы	—	1 000

* Тек сиыр, бұзау, құс сүйектерінен.

Дайындау әдісі. 5...7 см ұзындықта шабылып, жуылған сүйектерді (омыртқа сүйектерінің жұлынын алып тастайды). Суық суға құйып, қайнатып, көбігін алып, аз отта 3 сағат бойы мезгіл-мезгіл майын алып қайнатады. Қайнағанға дейін 40.60 мин. дайын сорпа сүзіледі.

№ 372.Рецепт Ақ тұздық (негізгі)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сорпа (№ 371рецепт)	—	1100
Асханалық маргарин	50	50
Бидай ұны	50	50
Басты пияз	24	20
Ақжелек (түбірі) немесе	13	10
Балдыр көк (түбірі)	15	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ерітілген майға еленген ұн сеуіп, үздіксіз араластырып пассерлейді. Дұрыс пассерленген ұн сүт түстес болу керек. Пастерленген ұнтағы 70,60 ° С дейін салқындатылған ұнға V₄ ыстық сорпасына құйып, біртекті салмағы қалыптастырыңыз, содан кейін біртіндеп қалған сорпаны қосады. Бұдан кейін туралған ақжелкенді, балдыркөкті, пиязды қосып, 25.30 мин. пісірудің соңында тұз қосылады, қара бұрыш, лавр жапырағы салынады. Содан кейін тұздық сүзіледі, пісірілген көкөністерді езеді, содан кейін қайнатады. Дайын тұздықты ерікті тұздық дайындау үшін пайдаланады. Егер тұздық өз алдына пайдаланылса оған лимон қышқылымен (1 г) және майға (30 г) қосылады.

Ақ (негізгі) тұздық пісірілген және бұқтырылған ет және құс етінен жасалған тағамдармен беріледі.

№ 373.Рецепт Буланған тұздық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ тұздық (негізгі) (№ 372 рецепт)	—	1000
Лимон қышқылы	1,5	1,5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асханалық маргарин (не сары май)	30	30
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Ақ негізгі тұздықта лимон қышқылды қосып, қайнатады. Сары май маргаринмен немесе маймен тұздық өңделеді. Дайын тұздыққа бөктірілген саңырауқұлақтарды (1 кг соусқа 50 г) қосуға болады.

Ет және құс еті қайнаған тағамдарына, бұзау құс және жабайы құс котлетімен ұсынады.

№ 374.Рецепт Жұмыртқа қосылған ақ тұздық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ тұздық (негізгі) (№ 372 рецепт)	—	1000
Жұмыртқа(жұмыртқаның сарыуызы)	2д.	32
Асхана маргарині(немесе сары май)	50	50
Лимон қышқылы	1	1
Мускат жаңғағы	1	1
Сүт (немесе сорпа)	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі жұмыртқаның сарыуызын біріктіреді, маргарин не сары май бөлшегімен қосып сүт немесе сорпаны қосады және су ваннасында 75...80 °С температурада үздіксіз арластырып булайды. Қоспасы қоюланғанда оған ақ ыстық тұздық, (негізгі) (бірдей температура), үгітілген мускат жаңғағы, лимон қышқылы, тұз қосып үздіксіз арластырады.

Тұздықты қайнаған не бүктірілген бұзау еті, құс, үй құсының буланған қайнатылған тағамымен таратады.

№ 375. Рецепт Көкөніс қосылған ақ тұздық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ тұздық (негізгі) (№ 372рецепт)	—	950

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	100	80
Ақ желкен (түбірі) немесе Майшабақ (түбірі)	13	10
Шалқан немесе тарна	29	20
Шалқан немесе тарна	67	50
Басты пияз	64	50
Басты пияз	24	20
Жасыл бұршақ (күрек)	22	20
Асхана маргарині (пассервілеу үшін)	25	25
Лимон қышқылы	0,5	0,5
Асхана маргарині (соусты тұздықтау)	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тамырлар мен пияз текшеленіп бөлініп, 3...5 минут бойы пассерлейді, кішкене сорпаны қосып, қақпақпен жабылған ыдыста пісіруге мүмкіндік береді. Жасыл бұршақтарды (скапула) және шалқан немесе тарнаны жеке қайнатады.. Шалқан мен тарнаны қайнатар алдында иісін кетіру үшін ыстық су құяды, кейін суды ағызып алу керек. Дайын көкөністер ақ тұздықпен (негізгі) құйылады, қайнатады, лимон қышқылын қосады, тұз бен маргаринді немесе сары маймен толтырады.

Тұздықты пісірілген қойдың, тұздықтың, қаймақ балықтың, құс етінің, сондай-ақ буға пісірілген ет тағамдарымен тұздықты береді.

№ 376.Рецепт Қызанақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сорпа (№ 371рецепт)	—	900
Асханалық маргарин (пассерлеуге)	45	45
Бидай ұн	45	45
Сәбіз	75	60
Басты пияз	24	20
Томат пюресі	250	250
Асханалық маргарин (тұздықты)	15	15
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ұсақ туралған пиязды пассерлейді, томат пюресін қосады, 10.15 мин. бойы пассерлеуді жалғастырады, ақ тұздықпен арластырады (рецепт 372 №) және 25.30 мин қайнатылады. Пісірудің соңында тұз, қант, бұрыш қара бұршақ қосыңыз. Дайын сорпа сүзіледі, қайнаған көкөністерді езіп, дайын боғанша қайнатады. Томат тұздығы негізіне ерікті тұздықтар жасау үшін қолданылады. Оны пайдаланар кезде ерікті тұздықты лимон қышқылы (0,5 г) және май (30 г) пайдаланылады.

Тұздықты қуырылған ет, саңырауқұлақ (ми) мен көкөністерден жасалған тағамдарға береді.

№ 377.Рецепт Саңырауқұлақ қосылған қызанақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
(№ 376 рецепт)	—	900
Басты пияз	119	100
Саңырауқұлақ (нұсқалары):		
Ақ (немесе қозықұйрықтар) балғын	118	90
Ақ кептірілген	24	24
Асхана маргарині (пассервілеу үшін)	10	10
Сарымсақ	4	3
Асхана маргарині (немесе сары май) (соусты тұздықтау)	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Нәзік кесілген пиязды пассерлейді жартылай дайын боғанша бөктірілген және кесектеп туралған балғын не кептіріліп пісірілген саңырауқұлақтарды қосып, 3,5 минут қуыруды жалғастырыңыз, сосын томат тұздығымен біріктіріп, 10.15. минут пісіріңіз. Пісірудің соңында ұсақталған сарымсақ пен маусымды маргаринмен немесе сары маймен пісіру керек.

Тұздықты пісірілген, қуырылған ет және құс еті, котлет массасындағы жасалған тағамдармен қамтамасыз етеді.

10.1.3. Балық сорпасының тұздығы

Балық сорпасында негізінен, балық тағамдары үшін ғана пайдаланылатын ақ тұздықтар дайындалады.

Оның негізі балық сорпасы және бидай ұнымен ашық қоңыр түсте майда не майсыз пассерленген болып табылады.

БАЛЫҚ СОРПАСЫ ТҰЗДЫҚТАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 378.Рецепт Балық сорпасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қалдықтар (бастары, сүйектері, жамбастары) тағамдық балық	500	500
Су	1 250	1 250
Ақжелкен (түбірі) немесе балдыркөк (түбірі)	16	12
Басты пияз	14	12
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайта өңделген бас, сүйектер, балық жүзбе қанатына суық су құйылады және тез қайнатып көбік пен майын алады, көкөністер қосады, отты азайтады және әлсіз отта 50 ... 60 минут қайнатады. Дайын сорпа сүзіледі.

№ 379.Рецепт Ақ тұздық (негізгі)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық сорпасы (№ 378рецепт)	—	1100
Асхана маргарині	50	50
Бидай ұны	50	50
Басты пияз	24	20
Ақжелкен (түбірі)немесе Балдыркөк (түбірі)	13	10
	15	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Бұл тұздықты ет сорпасындағы ақ тұздықтай (негізгі) дайындайды оны қайнаған бұқтырылған балықпен бірге береді. (№ 372 рецепт).

№ 380.Рецепт Бу тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ тұздық (негізгі) (№ 379 рецепт)	—	1000
Лимон қышқылы	1,5	1,5
Асхана маргарині (немесе сары май)	30	30
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Бұл тұздықты ет сорпасындағы ақ буланған тұздықтай (негізгі) дайындайды оны қайнаған бұқтырылған балықпен бірге береді. (тағайындау нөмірі №373).

№ 381.Рецепт Ақ соус (балықты пісіру үшін)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық сорпасы (№ 378рецепт)	—	1100
Асхана маргарині	50	50
Бидай ұны	50	50
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Майда жеңіл пассерленген ұнды сорпамен араластырады, 15...20 минут бойы азотта қайнатады тұздап сүзеді.

№ 382.Рецепт Тұздық — ақ шарап

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ тұздық (негізгі) (№ 379рецепт)	—	900
Шарап (ақ құрғақ)	75	75
Жұмыртқа (сарыуыз)	3 д.	48
Асхана маргарині (немесе сары май)	75	75
Лимон қышқылы	1	1
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайын ақ тұздыққа әзірленген шарап қосып, 80,75 °С дейін салқындатып, содан кейін үздіксіз араластыра отырып, сары май түйірімен қайнаған жұмыртқа уызымен арластырады (№ 374 рецепт), лимон қышқылымен және тұзбен әрлейді.

Тұздықты бұқтырылып піскен тағаммен береді.

№ 383.Рецепт Қызанақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық сорпасы (№ 378рецепт)	—	900
Асхана маргарині (пассервілеу үшін)	45	45
Бидай ұны	45	45
Сәбіз	75	60
Басты пияз	24	20
Ақжелкен (түбірі)	13	10
Қызанақ шөресі	250	250
Асхана маргарині (соус тұздығы)	15	15
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Бұл тұздықты ет сорпасындағы томат тұздығы сияқты дайындалған (№ 376 рецепт).

Томатты тұздық ерікті тұздық дайындауға негіз болып табылады. Оны пайдаланар кезде тұздық ретінде лимон қышқылын (0,5 г) и сары майды (30 г) қосады.

Тұздықты қайнаған бөктірілген қуырылған және балық котлетті массасымен береді.

10.1.4. Сүтті тұздықтар

Сүтті тұздықты табиғи сүтпен сумен араластырылған, бидай ұны қосылған, пассерленген ашық сүт түстес сары майда, сорпамен не сумен араласқан ашық крем түстес пассерленген сүттен дайындайды.

Сүтті тұздықтарды қолдануға байланысты түрлі сұйықтықтарды дайындайды: сұйық, орта тығыздығы және тығыз. Сүтті сұйық тұздықты 65 ... 70 ° С ыстық температурада 1...1,5 сағ. бойы орташа қоюлық - 1 күн бойы не одан жоғары 5 °С температурасында салқындатылады.

№ 384. *Рецепт* Сүт тұздығы(тағаммен бірге ұсынылады)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Сары май	55	55
Бидай ұны	55	55
Сорпа (немесе су)	500	500
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Майда пассерленген ұнды ыстық сүт не сүт қосылған сорпаны суда араластырып, 7...10 минут азотта қайнатады. Содан кейін олар қант, тұзды сүзіп, қайнатады.

Сүт тұздығын дайындау үшін, басты пияз пассерлейді дайын сүт тұздығымен біріктіреді 7-10мин қайнатады. Пиязды езіп, қызыл бұрышпен тұздықтап қайнатады. (1000 г) біріктіріліп, 7,10 минут пісіріледі. 150 г басты пиязды, сары май 15 г таза салмағы, 1000 г тұздықтар шығымы.

Тұздықтағы табиғи котлет және қуырылған етпен береді.

№ 385. *Рецепт* Сүт тұздығы (тәтті)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Сары май	45	45
Бидай ұн	45	45
Су	500	500
Қант	80	80
Ванилин	0,05	0,05
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. № 384 рецепті бойынша алдын ала дайындалған ыстық қайнаған суда еріген сүтке сұйық тұздық қант пен ванильді тұздыққа қосып дайындайды

Тұздықты пудингке, көмбешке жарма және көкөніспен беріледі.

№ 386.Рецепт Сүт тұздығы (Көкөніс, балық, етті көмбештеу)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Сары май	110	110
Бидай ұны	110	110
Сорпа (немесе су)	500	500
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қоюлығы орташа сүт тұздығын 384-рецепт бойынша көрсетілгендей дайындайды. Дәмі мен икемділігін жақсарту үшін тұздыққа шикі жұмыртқаның сарыуызын (1 кг тұздыққа 2-ден 3 дана) қосуға болады.

Рецепт № 387. Сүтті қою тұздық (турамамен толтыру)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	750	750
Сары май	130	130
Бидай ұны	130	130
Сорпа (не су)	150	150
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Сүтті тұздықты (№ 384 рецепт). сияқты дайындайды. Оны үй және жабайы құстан турама ет тағам жасау үшін пайдаланады және т.б.

10.1.5. Кілегей тұздықтар

Кілегей тұздығы ұн, сары май, бидай ұны немесе маргарин (табиғи) және сорпа (ет, балық) немесе көкөніс сорпасына ақ тұздық қосылған қаймақтан (ет, балық) қайнатылмаған көкөністен дайындайды. 75 °С температурасында 2 сағаттан артық сақтамайды.

№ 388.Рецепт Кілегей тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кілегей	250	250
Бидай ұны	75	75
Сорпа (немесе қайнатпа)	750	750
Ақ тұздық	—	750
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Қаймақ тұздығын ыстық тұздыққа ақ тұздықты қосып дайындау үшін, ақ қайнаған қаймақ, тұз қосып, 3 ... 5 минут пісіреді, сүзгіден өткізіп қайнатады.

Тұздықты ет, көкөніс және балық тағамдарына не саңырауқұлақ, саңырауқұлақ көмбешін, балық, ет және көкөніс ыстық тіскебасарын дайындау үшін пайдаланылады.

№ 389.Рецепт Қызанақ қосылған қаймақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызанақ тұздығы Қаймақ тұздығы (№ 388 рецепт)	100	100 1 000
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Томат пюресін алғашқы көлемінің жартысына жеткенше қайнатады қаймақты тұздықпен біріктіреді. Тұздық қайнатылып, сүзіледі және дайын болғанша қайнатылады.

Томатты өткір қаймақ тұздығын қызыл тартылған бұрыш (1000 г 2 г) қосып дайындалады.

Тұздықтар көкөністерден көмбештелген тағамдарды дайындау үшін қолданылады.

№ 390.Рецепт Пияз қосылған қаймақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақ тұздығы (№ 388 рецепт)	—	900
Басты пияз	238	200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май (немесе асхана маргарині)	20	20
Тұздық «Оңтүстік»	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Басты пиязды тілімдейді дайын болғанға дейін түсін өзгерпей пассерлейді; дайындалған қаймақ тұздығына салып, «Оңтүстік» тұздығын қосып, қайнатады.

Тұздықты котлет массасы тағамына және лангетпен береді.

№ 391. Рецепт Қызанақ пен пияз қосылған қаймақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақ тұздығы (№ 388 рецепт)	–	900
Басты пияз	238	200
Сары май (немесе асхана маргарині)	20	20
Қызанақ пюресі	100	100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Нәзік кесілген пиязды пассерлейді томат пюресі қосып, тағы 5...7 минутқа өткізеді, содан кейін қаймақпен араластырады және қайнатады. Тұздықтар тефтел және көкөністерден жасалған тағамдар дайындау үшін қолданылады.

№ 392. Рецепт Ақ желкек қосылған қаймақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақ тұздығы (№ 388рецепт)	–	800
Ақ желкек (түбірі)	313	200
Сары май (немесе асхана маргарині)	10	20
Сірке суы 9%-дық	75	75
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Үгілген ақ желкенді майда қыздырады, (өткір дәмді алу үшін) қызады, сірке суын, қара бұрышты, лавр жапырақтарын қосады және 3...5 минут қайнатады. Содан кейін бұрышты, лавр жапырағын алып тастап, дайындалған тұздықты

қаймақпен араластырады және қайнатады. Тұздық пісірілген ет, тіл, шошқа еті, орама, қуырылған тораймен беріледі.

10.1.6. Саңырауқұлақ тұздығы

Саңырауқұлақ сорпалары кептірілген саңырауқұлақтардың қайнатпасында дайындалады. Тұздыққа тілімшелеп не майдалап туралған дайын саңырауқұлақтарды салады.

САҢЫРАУҚҰЛАҚ ТҰЗДЫҒЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 393.Рецепт Саңырауқұлақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кептірілген саңырауқұлақ	20	20
Су	—	980
Саңырауқұлақ қайнатпасы	—	850
Асханалық маргарин (пассерлеуге)	43	43
Бидай ұн	43	43
Басты пияз	238	200
Асханалық маргарин (тұздықты қатықтауға)	20	20
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Сорпа саңырауқұлағын № 84 рецепте көрсетілгендей дайындайды. Туралған басты пиязды пассерлейді, майдаланған қайнатылған саңырауқұлақтарды қосып, тағы 3,5 минут қуыруды жалғастырады. Майда пассерленген ұнды саңырауқұлақ қайнатпасымен араластырып, 45.60 минут қайнатып, тұздалған және сүзгілеп, содан кейін саңырауқұлақпен пассерленген пиязды салып, 10,15 минут пісіреді. Аяқталған тұздықты маргаринмен әрлейді.

№ 394.Рецепт Қызанақ қосылған саңырауқұлақ тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саңырауқұлақ тұздығы (№ 393рецепт)	—	950
Қызанақ пюресі	80	80

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Асханалық маргарин	8	8
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Томат пюресі маймен пассерлейді және дайындалған саңырауқұлақ тұздықпен біріктіріледі.

10.1.7. Жұмыртқа және сары май тұздықтары

Майлы жұмыртқа тұздығы құрамына көп мөлшердегі май мен жұмыртқа кіреді. Пісірген сәттен бастап 2 сағат бойы сақтауға болады.

ЖҰМЫРТҚА ЖӘНЕ САРЫ МАЙ ТҰЗДЫҚТАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 395.Рецепт Тұздық «Польский»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	215	215
Жұмыртқа	4 д.	160
Өсімдік көгі (Ақжелкен немесе аскөк)	27	20
Лимон қышқылы	2	2
Балық сорпасы	650	650
Сары май	35	35
Бидай ұны	35	35
Ақ тұздық	—	650
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған ақ тұздықта сары май, майда туралған піскен жұмыртқа тұзды, лимон қышқылын және жасыл қосыңыз.

Қайнаған майсыз балық тағамына тұздық беріледі.

№ 396.Рецепт Тұздық «Голландский» (1-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа (сарыуыз) Сары май	4 д. 200	64 200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Су	50	50
Жұмыртқа және сары май тұздықтары	—	250
Бидай ұны	56	56
Сары май	56	56
Сорпа (немесе қайнатпа)	750	750
Ақ тұздық	—	750
Лимон қышқылы	1	1
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған суытылған сумен араласқан сарыуызға сары май түйіршігін салып, (V3 бөлігі) қоспаны су ваннасында тоқтатпай үздіксіз араластыра отырып, қоюланғанша қайнатады. (температура 75 ... 80 ° C) Содан кейін сыздықтатып еріген сары майдың қалған бөлігін құйып алып, оны сарыуызбен толық араласқанан кейін ақ тұздықпен араластырып, тұздайды, лимон қышқылымен тұздықтайды, сүзіледі.

Тұздық пісірілген көкөністер мен балықпен қайнаған көкөніс тағамдарына бірге беріледі.

«Голландский» тұдығын сірке суымен дайындау үшін лимон қышқылын 9% сірке суын (50 г) 1 г ірі майдаланған қара бұрыш түйірін пайдаланады. (1 000 г дайын тұздық шығымына). Сонымен қатар, бұрыш қара бұршақ сірке суын құйып, салқын суды, жұмыртқаның сарыуызын қосып, содан кейін жоғарыда сипатталғандай пісіреді.

№ 397.Рецепт Тұздық «Голландский» (2-нұсқа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	800	800
Жұмыртқа (сарыуыз)	12 д.	192
Су	150	150
Лимон	160	67
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Бірінші нұсқадағы тұздық дайындау екінші нұсқадағы ақ тұздық пайдаланудан айырмашылығы ақ тұздық пайдаланылады. «Голландиялық» тұздыққа гүлді қырыққабат, қояншөп, артишок, балықтан жасалған тағамдар беріледі.

Голландиялық тұздықта лимон шырыны орнына сірке суы бар, 9% сірке суын қолданады. (дайын тұздықтың 1 000 г өніміне 50 г). Тұздыққа қуырылған ет пен балықпен қамтамасыз етеді.

Рецепт № 398. Кептірілген тұздық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	700	700
Кептірілген бидай үлпектері	400	400
Лимон қышқылы	2	2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сары майды ылғал буланғанға дейін және ашық қоңыр тұнба пайда болғанға дейін қыздырады. Содан кейін май сүзіледі және оған қуырылып майдаланған кепкен нан, тұз, лимон қышқылына қосылады.

Тұздықты пісірілген көкөністерден жасалған тағамдармен қамтамасыз етеді.

10.2. САРЫ МАЙ ҚОСПАЛАРЫ

Майлы қоспаларды бутерброд, ет және балық тағамдарын безендіріп дайындауға пайдаланылады.

САРЫ МАЙ ҚОСПАЛАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 399. Рецепт Жасыл май (килештік немесе майшабақ)

Азық-түлік	Салмағы масла, г					
	жасыл		килештік		майшабақ	
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
Сары май	850	850	840	840	750	750
Өсімдік көгі (ақжелкен)	216	160	—	—	—	—
Лимон немесе	81	34	—	—	—	—
Лимон қышқылы	2	2	—	—	—	—
Шабақ балық (пресервалар)	—	—	400	180	—	—
Асхана қышасы	—	—	—	—	30	30
майшабақ (жібітілген)*	—	—	—	—	521	250
Шығымы	—	1000	—	1 000	—	1 000

* Филеге бөлгендегі, бөлінбеген тұзды орташа майшабақты филеге бөлу кезіндегі килкіге бөлу нормасы.

Дайындау әдісі. Жасыл майды дайындау үшін жұмсартылған сары майға туралған аскөк, лимон шырыны және лимон қышқылы мұқият араластырып, батон пішінін беріп суытады. Пайдаланар алдында турайды.

Бифштекс, антрекот, қуырылған балық үшін жасыл май беріледі.

Килештік филе дайындауға арналған килька майы, және мұқият сары маймен араластырады, пішінге келтіреді, суытады. Қолданар алдында турайды.

Килеш майын ыстық пісірілген картоп, бутерброд дайындауға, құймақ дайындау үшін береді.

Майшабақ байын дайындау үшін майшабақ филесін езеді сары май және қышамен араластырады. Одан кейін олар клеш майы сияқты дайындалады.

Майшабақ майын қайнаған ыстық картоп, құймақ, бутерброд дайындау үшін береді.

№ 400.Рецепт Асшаян майы, ірімшік немесе қыша маймен

Азық-түлік	Салмағы масла, г					
	Шаян		Ірімшік		Қыша	
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
Сары май	1	1 200	800	800	900	900
Шаян қаңқасы	600	600	—	—	—	—
Сыр «Рокфор»	—	—	234	220	—	—
Асхана қышасы	—	—	—	—	125	125
Шығымы	—	1 000	—	1 000	—	1 000

Дайындау әдісі. Асшаян майын дайындау үшін піскен шаянның кептірілген қаңқасын майдалайды, сары маймен араластырады және май шаян түсін қабылдау үшін аздап жеңіл құрады. Содан кейін ыстық суға құйып, қайнатады, майдың бетіне шыққанша ұстайды, содан кейін оны алып, сүзіледі. Май салқындатылып, пішіндеп, тағамды безендіру үшін қолданылады.

Ірімшік майын немесе қыша дайындау үшін, жұмсартылған сары майда үккен Рокфорт ірімшікпен араластырады немесе қышамен, суытады, пішіндейді.

Сэндвич, бутерброд және декоративті тағамдар жасау үшін қолданылады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыр (нұсқалары):		
Голландтық немесе Швейцариялық	870	800
Степной, Костромской, ерітілген	833	800
ысталған		
Сары май	250	250
Қызыл ұнтақ бұрышталған	3	3
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Тазаланған ірімшікті үгеді, сары маймен араластырады майда қызыл бұрыш қосады, езеді тасығанша араластырады.

Ірімшік пастасы бутерброд жасау үшін қолданылады.

10.3. САЛҚЫН ТҰЗДЫҚТАР

Суық тұздықтар балықтан, етден, құс етіден, жабайы құс еті, көкөністерден суық тағамдарға беріледі. Бұл тұздықтарға майонез, желкек, сондай-ақ көкөніс маринаты және салт пен майшабақты тұздықтар жатады.

Өз өндірісінің майонезі мен салат қоспаларын тоңазытқышында 1...2 күн сақтайды, маринадтар және желкен - 2,3 күнге салқындатылған түрде сақталады.

САЛҚЫН ТҰЗДЫҚТАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 402.Рецепт Тұздық майонез*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	375	375
Жұмыртқа (сарыуыз)	3 д.	48
Асхана қышасы	25	25
Қант	20	20
Сорпа	—	500
Сірке суы 9%-дық	50	50
Бидай ұны	50	50
Шығымы	—	1000

* Өнеркәсіптік майонез болмаған жағдайда ғана дайындалады.

Дайындау әдісі. Үгітілген шикі сары уыз, тұз, қант және қышамен біртіндеп сыздықтатып, өсімдік майын үздіксіз бір жақты араластырып құяды.

Майды сарыуызбен бірігіп, қоспа біртекті қою массаға айналғанда, сүзіліп суыған ақ тұздықты қосады. Ақ тұздыққа арналған ұнды түсін өзгертпей майсыз қыздырып суытады, кейін сірке суы қосылған мұздай сорпамен араластырады қайнатып суытады.

Ұнның орнына картоп немесе жүгері крахмалын (жүгері) қолдануға болады.

№ 403.Рецепт Дірілдек қосылған тұздық майонез (банкет)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майонез	410	410
Ет дірілдегі (немесе балық) (№ 409 рецепт)	600	600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Етті не балықты желесін сұйытылғанға дейін майонез қосып, жартылай қоюланғанша салқында араластырады.

Балық, ет, құс және т.б. тағамдарды безендіру үшін тұздық қолданылады.

№ 404.Рецепт Корнишон тұздығы майонез қосылған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майонез	730	730
Маринатталған қияр (корнишон)	455	250
Тұздық «Оңтүстік»	40	40
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Маринатталған қиярды майдалап турайды, майонезбен, «Оңтүстік» тұздығын қосып, араластырады.

Ыстық не суытылған балық, ет тағамдарына тұздықты береді.

Азық-түлік	Салмағы, г					
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы		3 нұсқасы	
Ал желкек (түбірі)	547	350	469	300	469	300
Сірке суы 9%-дық	—	—	250	250	250	250
Қызылша	—	—	255	200*	—	—
Қаймақ	650	650	—	—	—	—
Қант	15	15	20	20	20	20
Тұз	15	15	20	20	20	20
Су (қайнаған)	—	—	250	250	450	450
Шығымы	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* Тазартылған қайнатылған қызылша салмағы.

Дайындау әдісі. 1-ші нұсқада қаймаққа үгітілген желкек қосылып, тұз және қант қосады. 2-ші және 3-ші нұсқада үгітілген желкекке ыстық су құяды, ыдыс қақпақпен жабылып, салқындатуға мүмкіндік береді, содан кейін тұз, қант және сірке суын қосады. Аяқталған тұздыққа (2-нұсқа) дайындалған үгітілген қызылша қосыңыз.

Тұздық ет пен балықтың салқын тағамдарымен бірге беріледі.

№ 406. *Рецепт* Қызанақ қосылған көкөніс тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	750	600
Басты пияз	179	150
Қызанақ пюресі	150	150
Сары май	100	100
Сірке суы 3%-дық	300	300
Қант	25	25
Балық сорпасы (немесе су)	120	120
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Көкөністерді тілемшелеп турап, өсімдік майында пассерлейді, содан кейін томат пюресін қосып, 7 мин 10 минут қайта пассерлейді. Бұдан кейін балық сорпасына немесе суды, сірке суын, тәтті бұрышты, түйіршікті, даршын мен қайнатуға тағы 15.20 мин. қайнатады. Пісірудің соңында лавр жапырағын, тұзды, қантты қосады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	250	250
Сірке суы 3%-дық	750	750
Қант	50	50
Қара ұнтақ бұрышталған	2	2
Тұз	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Салаттарға арналған қоспаға ас тұз, қант және қара бұрыш қара топырақ қосылған өсімдік майы мен сірке қоспасынан дайындалады.

Қоспаны салат пен винагретке құю үшін қолданылады.

Рецепт № 408. Қыша асқатық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	400	400
Асхана қышасы	100	100
Сірке суы 3%-дық	450	450
Қант	50	50
Тұз	10	10
Қара ұнтақ бұрышталған	2	2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қышқыл, тұз, қант, ұнтақталған қара бұрыш үгітеді, сірке суын қосып сүзеді өсімдік майымен қайта толтырылады.

Май құю майшабақ үшін пайдаланылады.

№ 409.Рецепт Дірілдек ет немесе балық

Азық-түлік	Салмағы, г					
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы		3 нұсқасы	
Сүйек тағамдық (сиыр еті) немесе:	1000	1000	—	—	—	—
Тағамдық балық қалдықтары	1000	1000	—	—	—	—
Шошқа терісі	—	—	600	600	—	—

Азық-түлік	Салмағы, г					
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы		3 нұсқасы	
тері, балық сүйектері қабыршақ	—	—	—	—	2000	2000
Дайын сорпа	—	1000	—	1000	—	1000
Желімтек	40	40	—	—	—	—
Сәбіз	25	20	25	20	25	20
Басты пияз	24	20	24	20	24	20
Ақжелкен (түбірі) немесе балдыркөк (түбірі)	13	10	13	10	13	10
Сірке суы 9%-дық	15	15	50	50	15	15
Жұмыртқа (ақуыз)	3 д.	72	3 д.	72	3 ¹ / ₂ д.	84
Лавр жапырағы	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Қалампыр	—	—	0,5	0,5	—	—
Қара бұршақ	—	—	0,5	0,5	—	—
Шығымы	—	1000	—	1 000	—	1 000

Дайындау әдісі. Сорпаға түбірін қосып қайнатады. Дайын ыстық сүзілген май алынған сорпаға алдын ала ыстық суда бүктірілген желатинді толық ерігенше араластырады. Содан кейін тұз, лавр жапырағы, қара бұрыш, қалампыр, сірке суын қосып, жұмыртқа уызын қосып мұқият араласқан бес есе мөлшердегі суық сорпаны қосады. Мұның бәрі қайнатып, қалған ақуыздарды қосып, қайтадан қайнатыңыз. Дайын желімтек сүзіледі.

№ 410.Рецепт Асхана қышасы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құрғақ қыша (ұнтақ)	290	290
Су	490	490
Сірке суы 9%-дық	200	200
Қант	45	45
Сары май	25	25
Тұз	35	35
Даршын	0,1	0,1
Қалампыр	0,1	0,1
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайын ыстық суда қант, тұз, даршын, қалампыр, лавр жапырағын қосып, қант пен тұзды толығымен ерітіп болғанша пісіріңіз. Алынған сорпа сүзгіден өткізіліп, салқындатылады, содан кейін сірке суы қосылады және араластырады. Қыша ұнтағын сүзеді қайнатпамен араласады (50%) және мұқият сүртіңіз. Массаны мезгіл-мезгіл араластырады. Қышаға өсімдік майы мен майдың қалған бөлігін қосыңыз. Қыша жақсы сапалы болуын қамтамасыз ету үшін оған бәр тәулік бойы пісіруге мүмкіндік беру керек. Асхана қышасын қабықсыз қалампырсыз дайындауға болады.

10.4. ТӘТТИ ТҰЗДЫҚ ПЕН ШӘРБАТ

Тәтті тұздық пен шәрбатты балғын, кепкен жеміс, жидек, сондай-ақ жем, повидладан жасау.

ТӘТТИ ШӘРБАТ ТҰЗДЫҚТАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 411.Рецепт Шоколад тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Какао-ұнтақ	100	100
Қант	200	200
Қантпен тұтас қоюландырылған сүт	455	455
Ванилин	0,15	0,15
Су	300	300
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Какао қантпен араласады. Конденсацияланған сүт ыстық сумен араластырылады, қайнағанға дейін қызады және үздіксіз араластырып, қант қосылған какао қоспасына құйылады, қайнатады, сүзеді және салқындатылады. Жылы суда еріген ваниль (1:20) салқындатылған тұздығына қосылады.

№ 412Рецепт.Жаңғақ тұздығы (бадам)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бадам тазаланған қант	372	315*
	135	135

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қантпен тұтас қоюландырылған сүт немесе табиғи	455 111	455 105**
Қантпен тұтас қоюландырылған сүт немесе	50	50
Шығымы	—	1 000

* тазаланып қуырылған миндаль салмағы.

** піскен кілегей салмағы.

Дайындау әдісі. Конденсацияланған, табиғи сүт пен судың қоспасы 80...85 °С дейін қызады және бұл температурада 5,8 минут бойы үздіксіз араластырады. Ыстық қоспа сүзіледі, бөлме температурасына дейін салқындатылады және ұнтақталған қуырылған бадаммен, үгітілген қантпен араласады. Бадамның алдын ала қабығы аршылады, (бұл үшін бадам 1,2 минут қайнаған суға батырылады), салқын суға шайып, 50,70 о С температурада кептіріледі.

№ 413.Рецепт Құлпынай тұздығы (таңғурай, шие)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құлпынай (бақшада өсетін), немесе таңқурай, шие	600	510
Қант	600	600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Құлпынай немесе таңқурай немесе шие сұрыпталады, сабақтары алынып, жуылады, шие сүйегі алынып, қант себіледі, шырын бөлу үшін 23 сағат салқын жерде қалдырып, содан кейін 15.20 минут пісіреді. Дайын тұздықтар салқындатылады.

№ 414.Рецепт Өрік тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын өрік немесе	599	515
Кептірілген өрік	110	110

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Өрікке су қант	400 600	400 600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Балғын өрік 30-40 грамм қайнаған суға батырылады, қабығынан аршып, төрт бөлікке бөлінеді, дәнінен тазалайды, қант қосады, 2 сағат бойы сақталады және 5,8 минут қайнатылады.

Кепкен жемісті сұрыптайды, жуып, суық суға құйып, 2 сағатқа қалдырылады, содан кейін ол сол суға пісіріліп, дайын болғанша қайнатылады, қант қосып араластырады да, қоюланғанша қайнатады. Аяқталған тұздық салқындатылды.

№ 415.Рецепт Қара қарақат тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	1нұсқасы		2нұсқасы	
Қара қарақат	367	360	347	340
Қант	700	700	650	650
су	—	—	150	150
Шығымы	—	1 000	—	1 000

Дайындау әдісі. Бірінші нұсқа бойынша дайындалған жидектерді езеді, қант қосылады. Алынған салмағы мұқият араласып, таза жуылған құрғақ банкаларға салынып, салқындатылған бөлмеде сақталады. Екінші нұсқада жидектер езіледі, қант ыстық ерітіндіге енгізіледі, қайнатып, салқындатылады.

Рецепт № 416. Коньяк тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	350	350
Жұмыртқа	5 д.	200

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант	260	260
Су	140	140
Коньяк	100	100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жұмыртқалар қант, сүт қайнаған суға қосылады. Бұл қоспа 85 °С температурада қызады, 10 минут бойы осы температурада сақталады, содан кейін салқындатылады және коньяк қосылады.

№ 417 Рецетт. Мүкжидек тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүкжидек	105	100
қант	100	100
Картоп крахмалы	30	30
Су	900	900
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Жидек сұрыпталады, жуады және шырынды сығады, ыстық сумен толтырылады және 5,8 минут қайнатады, содан кейін сүзеді. Қоспаға қант қосып, қайта қайнатады. Бір мезетте крахмал салқын қайнаған су немесе салқындатылған жидек қайнатпасына араласады. Ыстық жидек шәрбатқа бірден сүзілген крахмалды құйып, араластырып жіберіп, тез қайнатады. Содан кейін оған алдын-ала сығылған шырын құйып жібереді.

№ 418.Рецетт Алма тұздығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма	256	225
Қант	125	125
Картоп крахмалы	30	30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Даршын ұнтақталған	1	1
Лимон қышқылы	1	1
Су	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кесектеліп кесілген алма қабығымен (тұқымы жоқ) ыстық сумен құйылады және дайын болғанша 6 ... 8 мин (әртүрлі түріне байланысты) жабық ыдыста қайнатады. Содан кейін пюре тәрізді деңгеге езіледі, қайнатпамен қосылады, қант, лимон қышқылын қосып қайнатады, содан кейін қайтадан алдын ала суытылған крахмал араласқан қайнатпамен қосып, қайта қайнатады. Дайын тұздықта даршын қосылады. Тұздықты корицейсіз пісіруге болады.

№ 419.Рецепт Қант шәрбаты

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қант	650
Су	400
Лимон қышқылы	2
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Қант ыстық суда ерітіледі, ерітіндіні сүзеді және тұрақты араластырумен қайнатуға рұқсат етіледі. Пісірудің соңында лимон қышқылы қосылады және салқындатылады.

№ 420.Рецепт Кофе шәрбаты

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Табиғи ұнтақталған кофе	55
Су	450
Қант	650
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Майдаланған кофе қайнаған суға қосылады, ол 10,15 минут бойы сүзіледі, қантпен қосып, қайнатады. Дайындалған шәрбат салқындатылады.

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қант	525
Какао-ұнтақ	110
Ванилин	0,5
Су	500
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Какао ұнтағы қантпен үгітіліп қосылады, ыстық су қосылады және жақсылап араласады. Алынған қоспаны әбден қайнатады. Ванилин ыстық суда ерітіледі. (1:20) және дайын шоколад шәрбатына енгізіледі. Шәрбат салқындатылады.

ТӘТТІ ТАҒАМДАР МЕН СУСЫНДАРДЫҢ ДАЙЫНДАЛУЫ

Құрамы мен дайындау технологиясы бойынша әртүрлі тәтті тағамдар мен сусындар үшін қанттың көп мөлшеріне мазмұны тән, өйткені бұл тағамдардың жағымды, тәтті дәмі осыған сай болады.

Әдетте тәтті тағамдар мен сусындар десерт үшін арналған түскі астың соңында беріледі, сондықтан да олар десертті немесе үшінші тағамдар деп аталады. Дегенмен, бұл тағамдар таңғы ас, түскі ас және бесін тағамдары кезінде пайдаланылуы мүмкін.

11.1. ТӘТТІ ТАҒАМДАР

Тәтті тағамдардың құрамына жаңа піскен және тез мұздатылған жемістер мен жидектер, компот, киссель, желімтек, мусс, самбо, крем, суфле, пудингтер, балмұздақ және т.б. кіреді. Оларды дайындауда қант, жеміс, жидек, жаңғақ, түрлі жеміс-жидек шырындарын, сығындыларды, шәрбаттарды, сондай-ақ жұмыртқа, сүт, кілегей, ұн және жарма тағамдары пайдаланылады.

Қызмет көрсету кезінде тәттілердің температурасы 12 ... 15 ° С, балмұздақ 4.6 ° С болуы керек.

11.1.1. Жемістер мен жидектер

ЖЕМІСТЕР МЕН ЖИДЕКТЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 422. Балғын жемістер мен жидектер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма (немесе алмұрт, шабдалы, өрік, банан, жүзім)	100	100
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Дайындалған жемістер немесе жидектер десерт табақшасында немесе вазада беріледі.

Рецепт № 423. Қант қосылған балғын жидектер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жидектер (нұсқалары):		
шие немесе қызыл шие	105	100
черника	102	100
құлпынай (бақшадағы) немесе таңқурай	118	100
мүкжидек	53	50
Қант немесе тазартылған ұнтақ:		
жидектер үшін, мүкжидектен басқа	15	15
мүкжидек үшін	30	30
Шығымы: жидек, мүкжидектен басқа	—	115 80

Дайындау әдісі. Жидектер сұрыпталады, шие, көкжидек, құлпынай, таңқурайды сабақтайды, жуады.

Жидектер десерт табақшасында, вазада немесе креманкада орналастырылады және таратар алдында қант немесе тазартылған қант ұнтақ (пудра) себіледі. Жидектерді қантсыз беруге болады.

№ 424.Рецепт Қант қосылған лимон

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Лимон	39	35
Қант немесе тазартылған ұнтақ	20	20
Шығымы	—	55

Дайындау әдісі. Лимондар жіңішке шеңберлерге шарпылып немесе жартылай айналымға бөлінеді. Қант немесе тазартылған қант ұнтақ шығыс бөлігінде қызмет етеді.

Әдетте қантпен лимондарды коньякпен берген жөн.

№ 425.Рецепт Алма немесе алмұрт кілегеймен көпіршітілген (немесе қаймақ) және жаңғақтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма немесе	114	100
алмұрт	111	100
Лимон қышқылы	0.1	0,1
Қайнаған жемістер	—	80
Кілегей 35%-дық (немесе қаймақ 36%-дық)	40	40
майлылығы		
Тазартылған ұнтақ	25	25
Бадам:		
тазартылған	12	11
қуырылған	—	10
Шығымы	—	150

Дайындау әдісі. Алма немесе алмұрт жуылып, дәнінен ажыратылады екі бөлікке бөліп, дайын болғанша пісіреді, лимон қышқылымен қышқылдандырады. Бадам дәндері аршылып, қуырылып, туралады.

Кілегей (немесе қаймақ) шайқап, араластырылған қант ұнтақты және қуырылған жаңғақтарды қосады. (жарты нормасы).

Алма немесе алмұрт вазаға салады араласқан кілегеймен безендіреді, үстінен қалған жаңғақтарды себеді.

Бадамға қосымша басқа жаңғақтарды (фундук, грек, арахис) пайдалануға болады.

№ 426.Рецепт Кілегеймен қараөрік (немесе қаймақ)көпіршітілген

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қараөрік	53	80*/60
Кілегей (немесе қаймақ) көпіршітілген (№ 455рецепт)		40
Шығымы	—	100

* Сүйегімен бөрткен қараөріктің салмағы

*Дайындау әдісі.*Сұрыпталған жуылған қараөрікке ыстық су құйылады және толығымен бөгіп, салқындағанша қалдырылады. Содан кейін қараөріктің дәнін алады оны вазаға салады кондитер қабынан босатып араласқан қаймақ, кілегей қосады.

11.1.2. Компоттар

Компоттар әртүрлі комбинацияларда да, кез-келген түрдегі де, құрғақ, консервіленген және мұздатылған жемістер мен түрлі үйлесімдегі жидектерден дайындалады.

Компоттар 12-ден 15-ке дейін температураға дейін салқындатылған, 150-200 грамм. порциясына таратады.

КОМПОТТАРДЫҢ РЕЦЕПТІЛЕРІ

№ 427.Рецепт Балғын жемістерден компот

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жемістер (нұсқалары): Алма немесе айва	227	200
алмұрт	222	200
Су	860	860
Жемістер (нұсқалары): Қызыл шие немесе шие	211	200
қараөрік немесе шабдалы	222	200
өрік	233	200
Су	810	810
Қант	120	120
Лимон қышқылы	1	1
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алма (немесе алмұрт, айва) жуылады, кесектерге кесіп, тұқымдарынан тазапртылады. Жемістер қарайып кетпес үшін пісірерде лимон қышқылымен салқын суға батырылады, аздап қышқылдандырады. Шәрбат дайындау үшін ыстық сумен, қант ерітіп, лимон қышқылын қосып, қайнатады, 10,12 минут тұндырады. Дайындалған ыстық шәрбатта жемістер суға батырылады. Алма және алмұрт 8 минут бойы жай отта қайнатылады. Тез қайнатылатын алма сорты (антонов және т.б.) қатты піскен алмұртты пісірмейді, бірақ қайнаған шәрбатқа салады, қыздыруды тоқтатып, шәрбатты салқындағанша ұстайды.

Тәтті шие (немесе шие) таңдап алынған, сабақтарынан ажыратады, жуады; қараөрік (немесе шабдалы мен өрік) сұрыпталған, жуады, екіге бөледі сүйегінен ажыратады ыстық қант шәрбатына қойылады және қайнатады.

№ 428.Рецепт Алма, қара өрік, немесе алма, алшадан компоттар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	114	100
Қара өрік немесе алша*	111	100
	108	100
Қант	120	120
Лимон қышқылы	1	1
Су	840	840
Шығымы	—	1 000

* Алшаны пайдаланарда лимон қышқылын қоспайды.

Дайындау әдісі. Алманы № 427 рецепт бойынша дайындайды. Қайнатады, қараөрік, пен алшаны сүйегінен ажыратады дайын болғанша қайнатып суытады.

№ 429.Рецепт Құлпынай немесе таңқурайдан компоттар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құлпынай (бақшадағы) немесе таңқурай	59	50
Қант	30	30
Су	125	125
Лимон қышқылы	0,1	0,1
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі. Дайындалған жидектерді вазаға салады жылы шәрбатты құйып, 30-40 минуттай тұндырады.

№ 430.Рецепт Апельсиндер мен мандариндердің компоттары

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Апельсины немесе мандарин	75	50
	68	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант	30	30
Цедра	5	5
Су	125	125
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі. Апельсиндер немесе мандариндерді жуып, қабығынан тазартылады, жұқа тілімдерге бөлінеді (мандариндерді ұсақтап бөлінеді), стакан немесе вазаға салып, жылы шәрбатқа құйылады және тұндырады. Шәрбатты дайындау үшін қант ыстық суда ерітіледі, тілімделіп туралған алдын-ала етінен ажыратып тазартылған цедра етін қосады 10 - 12 минут қайнатады сүзеді.

№ 431.Рецепт Кептірілген жемістердің қоспасынан компот

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма, алмұрт, қара өрік, өрік, өрік қағы. мейіз және т.б.	100	250*
Қант	100	100
Лимон қышқылы	1	1
Су	1000	1000
Шығымы	—	1 000

* Қайнатылған кептірілген жемістердің салмағы

Дайындау әдісі. Кептірілген жемістер түріне қарай сұрыптап түрлеріне қарай кезек сақтап салады қайнатады.

Дайындалған кептірілген жемістер немесе жидектер қайнатуға қыздырылған, қантқа себілген, ыстық сумен құйылады, лимон қышқылын қосып, дайын болғанға дейін пісіреді.

Кепкен алмұртты (мөлшері мен түріне байланысты) 1,2 сағат, алма - 20,30 мин, алма, өрік, қараөрік кептірілген өрік - 10 ... 20 мин, мейіз - 5...10 мин. қайнатады.

Жемістердің немесе кептірілген жеміс-жидектердің компотын тұндырып алғаннан кейін дайындалады.

11.1.3. Киселдер

Киселдер жаңа піскен кептірілген жемістер мен жидектерден, жеміс-жидек шырынынан, табиғи жемістерінен, жемістер мен жидектерден поресінен, сүт басқа да өнімдерден дайындалады.

Крахмалдың мөлшеріне байланысты киселдер қалың, орта тығыздығы жартылай сұйық (сұйық) арқылы ерекшеленеді.

Ортаңғы тығыздықтағы кисел салқындатылады, тұмсықшыға құйылады (200 грамм) немесе вазаларға (150 грамм) құйылады, рецепт бойынша тағайындалған нормадан 5 ... 8% мөлшерінде қант себеді.

КИСЕЛДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 432 *Рецепт* Балғын жеміс-жидектен жасалған кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
1-нұсқа		
Бақша құлпынайы немесе орман	105	100
Су	111	100
2-нұсқа		
Таңқурай (немесе қарақат)	102	100
Су	106	100
Қант	930	930
Картоп крахмалы		
Лимон қышқылы	122	120
1-нұсқа	141	120
Бақша құлпынайы немесе орман	129	120
Су	133	120
	915	915
2-нұсқа		
Таңқурай (немесе қарақат)	100	100
	45	45
Шығымы	—	1 000

* Қаражидек киселіне 2 г лимон қышқылын қосады.

Дайындау әдісі. Мүкжидек (немесе, қаражидек, шие), сұрыпталып, сабағы іріктеліп жуылады және шие сүйегін алып тастайды. Жемістер мен жидектер езіледі. Шырыны сығылады және сүзгіден өтеді, мезгіге ыстық су құяды, (бөлігіне 5-6 су мөлшері) аз отта 10.15 мин. қайнатады, кейін сүзеді. Нәтижесінде алынған қайнатпаға (оның бір бөлігі салқындатылған және крахмал сұйылту үшін қолданылады) қант қосылады, қайнатады, араластыруда дайындалған крахмалды енгізеді және қайтадан қайнатып, сығылған шырынды қосады.

Крахмалды салқындалған қайнатпамен (1 бөлік крахмалға қайнатпаның 5 бөлігін) араластырып, сүзеді.

Өрік (немесе қараөрік, қабығын) 7 ... 10 мин, аз суда қайнатады, қайнатпаны құйып алады, жидектер немесе жеміс езіледі. Қоспаға қантты, картоп пюресін қосып, қайнатады, дайындалған крахмалды енгізеді және қайтадан қайнатады.

Аяқталған кисел вазаға немесе тұмсықшыға құйылады. (1 қызмет үшін 150,200 г).

Рецепт № 433. Қойбүлдірген, таңқурай және қарақаттан жасалған кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>1 нұсқасы</i>		
Бақша құлпынайы немесе орман	118	100
Су	106	100
	910	910
<i>2 нұсқасы</i>		
Таңқурай (немесе қарақат)	141	120
Су	890	890
Қант	100	100
Картоп крахмалы	45	45
Лимон қышқылы	2	2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған құлпынайды (немесе, қарақат) езеді. Алынған шырынды суытып, салқын жерге салады. Ыстық сумен толтырылады, лимон қышқылын қосады, қайнатады және өңдейді.

№ 432 рецептідегі пісіріп, босатады.

Рецепт № 434. Алмадан жасалған кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма	170	150
Қант	100	100

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп крахмалы	40	40
Лимон қышқылы	1	1
Су	985	985
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қабықшасы бар алма (тұқымы жоқ) кесіледі, ыстық су құйылады және пісірілгенге дейін тығыздалған контейнерде піседі. Алманы езіп, өзі қайнаған қоспаға қосып, қант, лимон қышқылын қосып, дайындалғанша қайнатады, дайын крахмалды қосып, қайтадан қайнатады. №432 көрсетілгендей таратылады.

Рецепт № 435. Өрік қағынан жасалған кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Өрік қағы	100	100
Қант	100	100
Картоп крахмалы	45	45
Лимон қышқылы	1	1
Су	1100	1100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кептірілген өрік жуылады, ыстық су құйып, ісіну үшін 2...3 сағатқа қалдырылады. Содан кейін, дайын болғанша сол суға салып, езіп, қоспамен, қантпен араластырады, лимон қышқылын қосып, қайнатады, дайындалған крахмалды енгізіп және қайтадан қайнатады.

№432 рецептіде көрсетілгендей киселді дайындайды.

№ 436.Рецепт Джем, коймалжың, тосаптан жасалған кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қоймалжың (немесе джем, тосап)	120	120
Қант	40	40
Картоп крахмалы	35	35

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Лимон қышқылы * тосап	1,5 955	1,5 955
Шығымы	—	1000

* Кисел үшін мүжидек қайнатпасы, джем, тосапқа лимон қышқылы қолданылмайды.

Дайындау әдісі. Повидло (немесе джем, тосап) ыстық сумен қайнатылып, қайнағанға дейін қызады, содан кейін бір мезгілде жемістер мен жидектерді (джемді пайдаланған кезде) сүзіп, еседі қант, лимон қышқылын қосып, қайнатып, дайындалған крахмал қосып дайын болғанша қайнатады.

Киселді №432 рецептіде көрсетілгендей дайындайды.

№ 437.Рецепт Мүжидек қосылған кисел (тығыз)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүжидек	105	100
қант	100	100
Картоп крахмалы	80	80
Су	940	940
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Кисел крахмалды енгізгеннен кейін ғана № 632 рецепт бойынша сипатталғандай дайындалады, тек крахмал киселге қосылғанда 6-8 минут бойы әлсіз қайнатып, шырын құйылып, содан кейін дайындалған пішіндерге немесе темір табаға құйылып, салқындатылады.

№ 432 рецепінде көрсетілгендей жібереді.

№ 438.Рецепт Өрік қағынан жасалған кисел (тығыз)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Өрік қағы	100	100
Қант	100	100

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп крахмалы	80	80
Лимон қышқылы	0,5	0,5
Су	1100	1100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кисел №435 рецепті бойынша сипатталғандай, крахмал енгізілгеннен кейін ол 6-8 минуттан кейін әлсіз отта қайнатылады. Дайын кисел дайындалған пішінге құйылады немесе пісіру табақтарына құйылады және салқындатылады.

№ 439Рецепт. Сүтті кисел

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	737	700*
Су	200	200
Қант	80	80
Кукурузды крахмал (маисды)	50	50
Ванилин	0,03	0,03
Шығымы	—	1 000

* Қайнаған сүттің салмағы

Дайындау әдісі. Қайнаған сүтке қантты ерітіп, салқын сүтпен немесе алдын ала суға араластырып, майсыз крахмал қосып, сүзіп, үздіксіз араластырады да, әлсіз отта, 8.10 мин қайнатады. Тағамның соңында ванилин қосылады.

№ 432 рецепте сипатталғандай қызмет етеді.

Рецепт № 440. Сүтті кисел (тығыз)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	947	900*
Қант	80	80
Крахмал кукуруздық (маисы)	75	75
Ванилин	0,03	0,03
Шығымы	—	1 000

* Қайнатылған сүттің салмағы

Дайындау әдісі. Кисел №439 нұсқасында сипатталғандай дайындалған.

Киселді жеміс немесе табиғи жидек шәрбатымен бірге ішуге болады; немесе джем, тосап, повидло (1 порцаға 20 г); немесе жеміс-жидек тұздығымен (1 порцияда 50 г).

11.1.3. Дірілдек, мусс, самбукті

Жүгері, мусс, аюбадамды піскен, консервіленген және кептірілген жемістер мен жидектерден, жеміс-жидек шырындарынан, шәрбаттан, сығындылардан, сүттен дайындалған түрден жасайды. Дірілдек, желімтек, мусс – желімтек немесе жарма, аюбадам - жұмыртқаның ақуызы қосылған желімтекке дайындалады.

Жүгері, мусс және аюбадамды, жеміс немесе табиғи жидек шәрбаттары (әр қызмет үшін 20 г) немесе сүтті салқын сүтпен (қызмет көрсету үшін 20,30 г) немесе 100-150 грамм 1 қызмет) босатады.

№ 441.Рецепт Дірілдек балғын жеміс-жидектерден жасалған

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
1-нұсқа		
Мүкжидек немесе	126	120
Қызыл қарақат	128	120
кара	122	120
Су	900	900
2-нұсқа		
Бақша құлпынайы (немесе таңқурай)	165	140
Су	840	840
3-нұсқа		
Шие*	165	140
Су	860	860
Қант	120	120
Желімтек	30	30
Лимон қышқылы**	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

* салу нормасы шиеле сүйексіз көрсетіледі.

** Мүкжидек қарақат, шие, лимон қышқылын желімтек жасау үшін пайдаланбаңыз.

Дайындау әдісі. Шырынды сұрыптап және жуылған жидектерден шырынды сығып, салқында сақтайды. Қалған целлюлоза ыстық су толтырылады және 5...8 мин қайнатады. Қайнатпа сүзіледі, қант қосып көбігі бетінен алынады, қайнағанға дейін қызады, одан кейін дайын желімтек қосады, сүзілген, толық ерігенше араластырады, қайта қыздырады, сүзіледі.

Желімтектен дайындалған шәрбат желімтекке жидек шырыны қосылады, порция ыдысына құйылады, 1,5.2 сағат 08 ° С кем емес температурада суытуға қалдырады.

Таратарда 1 порцияға 100.150 г соуспен, табиғи жеміс-жидек, жеміс шәрбатымен (1 порциясы 20.30 г) немесе араласқан сүтпен не қайанаған салқын сүтпен (100.150 г суық кілегей порцияға)береді.

Желімтек мөлдір болуы керек. Егер бұл лай сияқты көрінбейтін болса, жұмыртқаның ақуызымен (1000 г желеге 24 г) мөлдірлейді. Салқын сумен тең мөлшерде араласқан бұл ақуызты шәрбатқа құйып, 8.10 мин бойы аз отта қайнатады. Мөлдір түстегі алынған шәрбатты сүзеді.

№ 442.Рецепт Цитрустан жасалған дiрiлдек

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Цитрустектестер (нұсқалары):		
лимон	64	27*
апельсиндер	114	50*
мандариндер	167	95*
Қант	120	120
Лимон қышқылы	1,5	1,5
Желімтек	30	30
Су:		
Лимонға арналған	935	935
апельсиндер	910	910
мандариндер	865	865
Шығымы	—	1 000

* шырынның салмағы.

Дайындау әдісі. Қайнаған қантты суға, лимоннан (апельсиндер немесе мандариндер) алынған дәмді тағамға цедра салып, 5...10 минут пісіреді, сүзгі жасап, содан кейін дайындалған желімтекті енгізеді. Желімтек ерігеннен кейін, лимоннан (апельсиндер немесе мандариндер) сығылған шырынды енгізеді. Апельсиннің ыстық қант-желімтек шәрбатымен дірілдекке лимон қышқылын қосып, сүзеді, формаға құйып, салқындатады. №441 рецептіде көрсетілгендей жолмен босатады.

№ 443Рецепт. Сүттен жасалған дірілдек

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	750	750
Қант	120	120
Ванилин	0,03	0,03
Желімтек	30	30
Су (желімтекке арналған)	180	180
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ащы сүтке қант пен ванилин енгізіледі, содан кейін дайын желімтекті үздіксіз араластырады, қайнатады.

№ 444.Рецепт Мүкжидек мусс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүкжидек немесе Табиғи мүкжидек шырыны (консервіленген)	158	150
Қант	150	150
Желімтек	160	160
Су	20	20
	800	800
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жүгері сияқты дайындаған мусс (желімтекепен шәрбат) негізі 40.30 °С дейін салқындатылып, қоспасы көпсігенше араластырылады. Содан кейін, тез, толық суығанға (° С 30.35 температурада) мүмкіндік бермей, формаға құйып, салқындатылады. Мусс форманы таратарда 2/3 көлемінде бірнеше секундқа жылы суға салады. Мусс бөліктерге кесіледі, клеманкаға немесе вазаға батырылады және мүкжидек тұздығы (№ 417 рецепт) немесе жеміс шәрбаты немесе табиғи жеміс-жидек 20 г мөлшерінде порцияға құйылады.

Алюминий ыдысқа муссты араластыруға болмайды, себебі оның түсі өзгереді және металдың дәмі пайда болады.

№ 445 *Рецепт* Лимонды мусс

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Лимон	190	80*
Қант	250	250
Желімтек	27	27
Су	770	770
Шығымы	—	1000

* шырын салмағы.

Дайындау әдісі. Лимоннан цедраны кесіп, жартысына бөліп, шырынды сығып алады. Цедра ыстық сумен құйылады, 5 ... 6 минут қайнатады, сүзеді, қайнатпаға қантты қосады, дайындалған желімтекті енгізеді, оны лимон шырынмен біріктіріп, суытып, сындырады. Таратарда, муссаға коньяк тұздығын (№416 рецепт) немесе қант шербаты (№419 рецепт) немесе табиғи жидек (1 порцияда 20 г) құйылады.

№ 446. *Рецепт* Мусс апельсин немесе мандарин

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Апельсиндер немесе мандариндер	341	150*
Қант	263	150*
Желімтек	140	140
Лимон қышқылы	27	27
Су	1	1
Су	805	805
Шығымы	—	1 000

* Шырынның салмағы

Дайындау әдісі: № 445 рецепт көрсеткендей мусты дайындап, таратады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	341	340
Қант	150	150
Ұнтақ жармасы	80	80
Лимон қышқылы	1,5	1,5
Су	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алманы тұқымдарынан тазартып, алманы кеседі және қайнатады. Пештен алып, қайнатпаны сүзеді, алманы езеді, қайнатпамен араласады, қант, лимон қышқылын қосады және қайнатады. Содан кейін жіңішкелеп еленген жармадан қосады, 15-20 минут бойы пісіріп, араластырады. Аралас 40 о С дейін салқындатылып, қалың көбік тәріздес салмағы қалыптасқанша формаға құйылып, қозғалады, салқындатылады. № 444 рецепте көрсетілгендей таратады.

Рецепт № 448. Алма не қараөрік аюбадамы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма немесе	795	700
Қара өрік	722	650
Қант	200	200
Желімтек	15	15
жұмыртқа (ақуыз)	2д.	48
Су (сарыуызға арналған)	420	420
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алма (тұқымдары жоқ) немесе қараөрік (сүйегін алып тастағаннан кейін) пісіру табағына қойылады, шағын мөлшерде су құйылады және қуыру шкафқа пісіріледі; онда олар салқындатылып, езіледі. Алынған пюреге қант, жұмыртқаның ақуызын қосып, салмағы іріленіп, қалыптасқанға дейін суықта шайқайды. Сары мармитке дайындалған желімтекті араластырып, оны толығымен ерітіп, сүзгіден өткізеді, содан кейін ол бұқтырылған массаға жұқа ағынды құйып тастайды (үзіліспен үздіксіз және жылдам араластыра отырып).

Масса қалыпқа құйылады және салқындатылады. Аюбадамды мусс сияқты босатады. Сүтті шырындар, тұздықтар және т.б. (Қызмет көрсету үшін 75, 100 және 125 г).

Рецепт № 449. Абрикос аюбадамы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Абрикос немесе		
Өрік қағы	756	650
Су (желімтекке арналған)	250	250
2-нұсқа	420	420
Абрикос пюресі (консервіленген)		
Су (желімтекке арналған)	500	500
Қант	285	285
Желімтек	200	200
Жұмыртқа (ақуыз)	15	15
Лимон қышқылы*	2д.	48
Абрикос немесе	1	1
Шығымы	—	1 000

* Өрік қағынан жасалған самбукты дайындар кезде лимон қышқылын қолданбайды.

Дайындау әдісі. Абрикосынан сүйегін алып тастап, ыстық су құйып, жеміс-жидек жұмсарғанша қайнатылып езіледі. Құрғақ өрік алдын ала суланады, содан кейін қайнатылады езіледі. Пюреге қантты, жұмыртқаның ағуызын, лимон қышқылын қосады. Қалғаны № 448 рецептінде сипатталғандай дайындалады және босатылады.

Аюбадамды босатарда өрік тұздығымен құйылады (№414 рецепті) - 1 қызметке 20 г.

11.1.5. Кремдермен араластырылған кілегей

Кілегей жұмыртқа, сүт, қант, жеміс немесе жидек пюресі мен қаймақты қосу арқылы қалың (кұрамында кемінде 35% май) немесе 36% май кілегейі бар қышқылдан дайындалады, сондай-ақ түрлі дәмдік және хош иісті өнімдерден.

Кілегейді шырындар, тұздықтар және т.б. босатады. (Қызмет көрсету үшін 75, 100 және 125 г).

№ 450.Рецепт Ванильді крем (немесе шоколад, кофе)

Азық-түлік	Крем салмағы, г					
	Ванильді, шоколадты жұмыртқа, сүт қоспасы		Ванильді не шоколадты		кофелік	
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
Кілегей 35%-дық майлылығы	500	500	700	700	700	700
Қант	150	150	—	—	—	—
Тазартылған ұнтақ	—	—	200	200	150	150
Сүт	211	200*	—	—	—	—
Жұмыртқа	2д.	80	—	—	—	—
Желімтек	20	20	20	20	20	20
Ванилин немесе:	0,15	0,15	0,15	0,15	—	—
какао-ұнтақ	30	30	30	30	—	—
Кофе тұндырмасы	50	50	—	—	50	50
Су (желімтекке арналған)	160	160	160	160	160	160
Шығымы	—	1 000	—	1 000	—	1 000

* Мұнда және төменде крем үшін пісірілген кілегей салмағы.

Пісірудің бірінші жолы. Жұмыртқаны сүт қоспасы үшін қантпен араластырады, ыстық сүтті шағын қосып, 70 ... 80 ° С дейін қыздырады. Содан кейін, араластыра отырып, қайнатылған дайындалған желімтек енгізіледі. Ванильді кілегей үшін ванилі жұмыртқаның сүт қоспасына қосылады. Кофе кремі үшін қоспа кофе тұнбасын қосу арқылы дайындалады. (150 грамм кофе үшін 50 г қайнақ су). Шоколадты кілегей, какао ұнтағы, қант немесе тазартылған ұнтақ қосылған пудра жұмыртқа сүт қоспасына қосылады.

Кілегейді қалың, көбікке айналғанға дейін салқында қозғалады. Ұнтақталған кілегейде үздіксіз араластырып, бөлме температурасына дейін салқындатылған жұмыртқа және сүт қоспасын құяды.

Екінші дайындау тәсілі. Ванилин немесе какао ұнтағы, тазартылған ұнтақпен сүртілген, тартылған кремге енгізіледі. Содан кейін үздіксіз араластыра отырып, жеңіл салқындатылған еріген желімтек жұқа ағынға қосылады. Кофе-кілегей желімтек күшті кофе инфузиясында ерітіледі.

Дайындалған крем тез формаға күйылады және салқындатылады. Форманы босатқаннан кейін кремді бірнеше сағаттан кейін жылы суға түсіреді, содан кейін оны судан шығарады, ол шайқалады, ал кілегей ваза немесе десерт плитасына қолданылады. Кілегей кофе шәрбаты (рецепт № 420) немесе шоколад (рецепт № 421) немесе түрлі тұздықтармен әрленеді: құлпынай, таңқурай, шие (№ 413 рецепт) - 1 қызметке 30 г.

№ 451.Рецепт Жаңғақтар кремі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кілегей 35%-дық майлылығы	450	450
Қант	150	150
Сүт	211	200
Жұмыртқа	2д.	80
Бадам:		
тазартылған*	59	53
куырылған	—	50
желімтек	20	20
Су (желімтекке арналған)	160	160
Шығымы	—	1 000

* Бадамның орнына жаңғақтар немесе грек жаңғақтарын пайдалануға болады.

Дайындау әдісі. Бадамды қабығынан ашып, қантпен үздіксіз араластыра отырып ашық қоңыр түске боялғанша куырады. (қанттың 100 г бадамға 20 г қанты) суытып күпшекпен майдалайды. Ұнтақталған бадам дәмді кілегеймен біріктіріледі немесе жұмыртқа сүтінің қоспасына желімтекпен қосылады.

№ 450 рецепте көрсетілгендей кремді таратады.

№ 452.Рецепт Қаймақтан жасалған ванильді крем

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қаймақ 36%-дық майлылығы	250	250
Қант	150	150
Сүт	526	500
Жұмыртқа	2д.	80
Желімтек	20	20
Ванилин	0,15	0,15
су (желімтекке арналған)	160	160
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жұмыртқаның сүт қоспасын қантпен араластырады, аздап піскен сүт қосып 70...80 °С дейін қыздырады. Осыдан кейін, арластыра келе дайындалып қайнаған желімтек қосады. Салқындатылған қаймақты қоюланғанша араластырады үздіксіз қозғап, оған желімтек пен жұмыртқа сүт қоспасын құяды. Кремді порция формасына тез құйып, суытады. Таратарда форманы бірнеше секунд ыстық суға батырады, шайқалады, кремді вазаға салып, (№414 рецепт) түрлі тұздық құяды: абрикос, құлпынай, таңқурай (№413 рецепт) порцияға -30 г.

№ 453.Рецепт Жеміс-жидек кремі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құлпынай (бақшадағы) немесе қара қарақат	152	120*
Кілегей 35%-дық майлылығы	400	400
Қант немесе тазартылған ұнтақ	150	150
Сүт	211	200
жұмыртқа	2д.	80
Желімтік	20	20
Су (желімтікке арналған)	160	160
Шығымы	—	1 000

* Езілген жеміс салмағы

Дайындау әдісі. Жемістерді еседі дайын пюрені 20...18 °С дейін салқындатады, жұмыртқа сүт қоспасымен біріктіріледі. Қалған кремді № 450 рецепте көрсетілгендей дайындалады.

Кілегейді дайындау үшін, шиені немесе таңқурай қолданып, тиісті тұзды құяды.

№ 454.Рецепт Цитрус жемістерінен жасалған крем

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мандариндер немесе	263	150*
апельсиндер	341	150*
Кілегей 35%-дық майлылығы	400	400

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант	156	156
Сүт	211	200
Жұмыртқа	2 д.	80
Желімтек	20	20
Су (желімтекке арналған)	160	160
Шығымы	—	1 000

* Шырынның салмағы.

Дайындау әдісі. Мандарин мен апельсинді сығып суын алады. Жұмыртқа мен сүт қоспасын (№ 452 рецепт) дайындайды, желімтекті араластырып, қайнатады содан кейін сығылған шырынды қосады.

Салқындатылған көпіршітілген кілегейді қозғап, үздіксіз араластырып, оларға дайындалған қоспаны құяды. Дайындалған крем тез формаға келтіріліп, құйылады және салқындатылады.

№ 455.Рецепт Көпіршітілген кілегей немесе қаймақ

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кілегей 35%-дық майлығы	900	900
Қаймақ 36%-дық майлығы	900	900
Тазартылған ұнтақ	150	150
Шығымы	—	1050

Дайындау әдісі. Таза салқындатылған ыдыста, V3 көлемінде салқын кілегей немесе қаймақ құйып, тығыз, жұмсақ көбік болғанша қозғайды. Ұнтақталған кілегей немесе қаймаққа тазартылған ұнтақ араластырып қосылады. Көпіршітілген кілегей немесе қаймаққа крем қосады.

Көпіршітілген кілегейге апельсин, мандарин (1 порция үшін 30 грамм), шоколад (1 порция үшін 30 грамм) қосады.

11.1.6. Суфле, пудинг, қуырылған нан кесектері және т.б. тәтті тағамдар

Көтерілген пирог (суфле), пудинг және қуырылған нан кесектері - тәтті ыстық тағамдар. Суфле мен пудингтердің барлық түрлерінің негізі көпіршітілген ақуыз болып табылады.

СУФЛЕ, ПУДИНГ, ГРЕНОК ЖӘНЕ БАСҚА ТӘТТІ ТАҒАМДАР

№ 456.Рецепт Ваниль, шоколад, жаңғақ қосылған суфле

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	2д.	80
Қант	40	40
Сүт (қоспаны дайындау үшін)	40	40
Жоғары сортты бидай ұны	8	8
Сары май	2	2
Ванилин немесе:	0,02	0,02
какао-ұнтақ, шоколад	5	5
Тазартылған бадам*	30	27
Қуырылған бадам	—	25
Суфле ванильді (немесе шоколад арласқан)	—	145
Суфле жаңғағы	—	170
Тазартылған ұнтақ	5	5
Сүт немесе	158	150**
скілегей (суфлемен беру үшін)	150	150
ШЫҒЫМЫ: суфле ванильді (немесе шоколад арласқан)	—	300
суфле жаңғағы		325

* Басқа да жаңғақтар қолдануға болады.

** Қайнатылған кілегейдің салмағы

Дайындау әдісі. Жұмыртқаның ақуызын салқындатып, қалың көбікке айналдырады. Сарыуызды қантпен араластырып, ұн ванилин қосады (ванильді суфле үшін) ұсақталған шоколад немесе какао-ұнтағын (шоколадты суфле үшін) ұсақталған және қант бадамымен пісірілген (суфле жаңғақ үшін) ыстық сүтпен беріледі, үздіксіз араластырып қалыңдап көтерілгенін тексереді. Ыстық қоспаны ыдысқа кішкентайдан ақуызға құйып, тез араластырады. Содан кейін дайын қоспаны табақшаға құйып, май жағып 12...15 мин. пісіреді.

Дайын болғаннан кейін суфленің бетіне тазартылған ұнтақ сеуіп ыстықтай беріледі. Сүт қышқылында пісірілген салқын сүт немесе кілегей беріледі.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ванильді кептірілген нан	40	40
Сүт	80	80
Жұмыртқа	½ д.	20
Қант	15	15
Мейіз	15,3	15
Сары май	5	5
Дайын пудинг	—	140
Тұздық (№ 414рецепт)	—	30
Шығымы	—	170

Дайындау әдісі. Сарыуызды қантпен үгітеді, салқын сүтпен араластырады; бұл қоспаға ванильді кептірілген нан қосады, кішкене бөліктерге бөлініп, ісіну үшін 15 минут қалдырылады. Кептірілген нан көтерілгенде, жуылған мейіздерді қосып, содан кейін мұқият көпіршітілген ақуыз қосады.

№ 458 *zРецент.* Жеміс-жидек қосылған қуырылған нан кесектері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жоғары сортты бидай ұны	69	50*
Жұмыртқа	*½д.	8
Сүт	35	35
Қант	2	2
Асхана маргарині	5	5
Дайын гренки	—	70
Консервіленген жеміс-жидектер	30	30
Тұздық (№ 414рецепт)	—	30
Шығымы	—	130

* Қыртыстарсыз кесілген нанның салмағы.

Дайындау әдісі. Ақ нанның асты қабығын кесіп тастайды, екі жағынан маргаринге жұмыртқа, сүт және қант қоспасы сіңдірілген жұқа тілімдерге (4 ... 6 мм) кесіп қуырады.

Қуырылған нанның тостаған кесектеріне ыстық жеміс шәрбатын арластырып, өрік тұздығын құяды.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма	78	69
қант	10	10
Қантпен көмбеленген алма	—	65
Тазартылған ұнтақ	10	10
Шығымы	—	75

Дайындау әдісі. Алманың қабықтарын тазартпай, тұқымдарын алып тастайды; ашық жерлеріне қант себеді. Содан кейін оларды пісіру табағына қойып, аз мөлшерде су құйып, пеште 15-20 минутқа (алма түріне қарай) пісіреді. Алма ыстық немесе салқын түрде, тазартылған ұнтақ сеуіп ұсынылады.

№ 460.Рецепт Көпіршітілген кілегей қосылған көмбеленген алма

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	120	106
Қант	15	15
Қант қосылған көмбеленген алма	—	100
Бадам:		
тазартылған*	6	5,3
куырылған	—	5
Көпіршітілген кілегей (№ 455рецепт)	—	20
Тұздық (№ 414, 418 рецепт)	—	30
Шығымы	—	155

* Басқа да жаңғақтар қолдануға болады.

Дайындау әдісі. Алманы пісіреді, № 459 рецепт бойынша. Суыған алмаға өрік немесе алма тұздығын қосып, қуырылған ұсақталған жаңғақтарды себеді. Бетіне кондитерлік қаптың ішіндегі алманың айналасына көпіршітілген кілегей жасалады.

№ 461.Рецепт Қуырылған камырдағы алма

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	100	70

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант (алма үшін)	3	3
Бидай ұны	20	20
Жұмыртқа	* $\frac{1}{2}$ д.	20
Сүт	20	20
қаймақ	5	5
Қант (қамырға арналған)	3	3
Тұз	0,2	0,2
Аспаздық май	10	10
Қуырылған алма	—	130
Тазартылған ұнтақ	10	10
Шығымы	—	140

Дайындау әдісі. Алманың қабығынан, тұқымынан тазалап, 0,5 см қалың кесектерге кесіліп, қант себеді. Қамырды дайындар алдында, жұмыртқаның ақуызы мен саруызын бөліп алады, саруызға қант, тұз, қаймақ, ұн қойылған қамырды дайындап, кілегейді жақсылап араластырады. Қамырға көпіршітілген ақуызды ақырындап араластырады. Алма шеңберін аспаздық инелер көмегі арқылы қамырға құйылады, сосын жылдам қыздырылған майға ауысады және қызыл қоңыр түсті болғанға дейін қуырылады.

Қуырылған алма табаққа салып, тазартылған ұнтақты себеді.

№ 462 Рецeпт. Алма қосылған жұқа қаттама нан

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	100	70
Қант	15	15
Қабаттама қамыр (№ 512рецепт)	—	55
Жұмыртқа	$\frac{1}{10}$ д.	4
Алма қосылған жұқа қаттама нан пісірілген	—	130
Тазартылған ұнтақ	5	5
Шығымы	—	135

Дайындау әдісі. Қабаттама қамырды жаймалайды қалыңдығы 0,5 см, қамырдың әр бөлігіне алманы орау үшін, қамырды квадрат формада бөліктерге бөледі.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	500	350
Бидай ұны (жоғары немесе бірінші сортта)	325	325
Сүт	150	150
Жұмыртқа	1*/4д.	50
Қант	100	100
Даршын	1	1
Сары май	50	50
Алмадан дайындалған шарлотка	—	850
Тұздық (№ 414рецепт)	—	150
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алманың қабығынан тұқымынан тазартады, шағын текшелерге кесіледі және қант себеді. Нанның қыртыстарын кесіп алады. Қиыршықтың қалыңдығы 0,5 см қалың тікбұрышты кесектерде кесіледі, қалған нандар шағын текшелерге кесіліп кептіріледі.

Нанның бір бөлігіне жұмыртқа, сүт және қант қоспасын жағады, содан кейін түбіне және қабырғасы бар нысанды майлайды (төменгі суланған), онда шарлотка пісіріледі.

Кептірілген нанға алма мен даршын араластырып, осы қоспаны пішінмен толтырып, формаға салып, ыстық шкафта пісіреді.

Алмасы бар дайын шарлотта 10 минут түрінде сақталады, содан кейін ыдысқа немесе табаққа салынады. Шарлотканы ұсынарда өрік тұздығын құяды (170 г-да 1 порцияға 30 г); Тұздықты бөлек ұсынуға болады.

11.1.7. Балмұздақ

Рецепттерде өнеркәсіптік өндірістегі балмұздақ қолданылады.

Балмұздақ түрлі тәтті тұздықтармен, жаңа піскен консервіленген және тез мұздатылған жемістер мен жидектер, джем, көпіршітілген кілегеймен (майқоспа, қант) ұсынылады.

№ 464.Рецепт Жемістер мен консервіленген балмұздақ жиынтығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кілегейлі балмұздақ және	40	80
Кілегейлі жеміс-жидектер	40	I
Консервіленген жидектер	15	
Консервіленген компоттың шәрбаттары	10	10
Шығымы	—	105

Дайындау әдісі. Балмұздақ шарлары ыдысқа салады, үстіне консервіленген жемістер араластырып, шәрбат құяды.

Рецепт № 465. Балмұздақ «Сюрприз»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызанақ	100	100
Жұмыртқа (ақуыз)	2д.	48
Тазартылған ұнтақ (бұлғау үшін)	40	40
Бисквит	50	50
Консервіленген жемістер (алма немесе алмұрт)	50	50
Тазартылған ұнтақ	5	5
Консервіленген компоттың шәрбаттары	25	25
Шығымы	—	300

Дайындау әдісі. Мельхиор тамағына шәрбатқа малынған бисквит тіліктерін қосады, сосын консервіленген алма немесе алмұрттың жіңішке тілімдерін, содан кейін көпіршітілген балмұздақ шарларын қосады. Балмұздақтың жоғарғы жағы мен жан-жағына тез консервіленген жемістер, бисквит тілімдері және тазартылған ұнтақ ақуызын қосып, оларды кондитерлік қаптан шығарады.

Дайындалған тағамды жоғары температурада ысыған пеште (1 ... 2 мин) жылдам салып алады, ақуыз тез қуырылады. Тағамның бетіне тазартылған ұнтақ себеді.

11.2. ТӘТТІ ЫСТЫҚ СУСЫНДАР

Тәтті ыстық сусындарға шай, кофе, какао, шарап, шоколад қосылған сусындар кіреді. Қызмет көрсету кезінде тәтті ыстық сусындардың температурасы 55 ° С болуы керек.

11.2.1. Шай

Сусынды дайындау үшін келесі шай түрлері пайдаланылады: бахховты (қара, жасыл), қапталған қара, жасыл, кірпішті.

ШАЙДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 466.Рецепт Шай - демдеме

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Демдемеге жоғары және бірінші сорттағы шай	20
Су	980
Шығымы	1000

Дайындау әдісі. Шайды қайнату алдында ыстық сумен шайып фарфор шайнегінде демдейді. Белгілі порциядағы шайнекке шай салып қайнаған суды жобалап V₃ шайнекке, 5...10 мин тұндырып бегін майлықпен жауып, сосын қайнаған суды құяды. Жасыл кірпіш шайын қайнатардан алдын ұсақтайды.

Сонымен қатар, шай бір реттік қайнату үшін қаптарда дайындалған шай қолданылады.

Демделген шайды қайнатуға немесе ұзақ уақыт пеште сақтауға болмайды. Құрғақ шайды демделген шаймен араластыруға болмайды.

Шайдің 1 порциясына (200 мл) 50 мл тұтынады, бұл 1г. құрғақ шаймен сәйкес келеді.

№ 467.Рецепт Қант, джем, бал, джем қосылған шай

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Шай- демдеме (№ 466 рецепт)	50
Су	150

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қант немесе: Тосап, джем, бал қоймалжың	15 20 30
Шығымы: қантпен Тосаппен (немесе: джем, бал) қоймалжың	200/15* 200/20* 200/30*

* Мұнда төменде есептегіште порция шай (мл), в белгілеуіште — демдеме шығыны (мл) көрсетілген.

Дайындау әдісі. Шыны немесе шыныаяқ ішіне шай салып, қайнаған су құяды. Қант (немесе: тосап, джем, бал, қоймалжың) жеке беріледі (шай жапырақтары бар тұмсықшыға қант салуға рұқсат етіледі).

Сонымен бірге, шай жұмсақ сусын ретінде шығарылады. Шайды сүзеді, қант қосады және 8 ... 10 ° С дейін салқындатылады. Шайнекті қантсыз қайнатуға болады.

№ 468. Рецепт Лимон қосылған шай

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Шай - демдеме (№ 466 рецепт)	50
Су	150
Қант	15
Лимон	8/7*
Шығымы	200/15/7

* Есептегіште жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште - таза.

Дайындау әдісі. Жіңішке кесілген лимонды ыдыста ұсынады. Алдыңғы рецепт бойынша көрсетілгендей шай шығарылады. (тұмсықшыға қантпен демдеме бірге салуға рұқсат етіледі).

№ 469. Рецепт Сүтті шай

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Шай - демдеме (№ 466 рецепт)	50
Қант	15
Сүт	50
Су	100
Шығымы	150/50/15

Дайындау әдісі. Шай №467 рецептіде көрсетілгендей ұсынылады, ыстық сүт беріледі.

№ 470.Рецепт Шайнектегі шай*

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Демдемеге арналған қара шай	4
Су	216
Шығымы	220

* Шайнектегі шай мамандандырылған кафеде беріледі, қонақ үйлерде қызмет көрсету кезінде.

Дайындау әдісі. Шай 250 мл көлемі бар фарфор шайнегінде демдейді; қайнаған су көлемі 1 литр болатын фарфор ыдысына құйылады. Қант 15 немесе 30 г (тұтынушылардың өтініші бойынша) 1 реттік мөлшерде беріледі.

№ 471.Рецепт Бір шайнектегі шай

Азық-түлік	Салмағы таза, г	
	Шайнек сыйымдылығы 1 л	Шайнек сыйымдылығы 0,5 л
	<i>1 нұсқасы</i>	
Көк шай	8	4
Су	825	412
	<i>2 нұсқасы</i>	
Қара шай	4	2
Су	816	408
Шығымы	800	400

Дайындау әдісі. Шай 1 немесе 0,5 литр сыйымдылығы бар шайнектерде демделеді.

Қантқа 1 порция үшін 15 немесе 30 г дейін ұсынуға болады.

11.2.2. Кофе

Қара кофені 100 мл-де шығарылады, 15 г мөлшерінде жеке қант, сондай-ақ 7 г таза салмағы бар лимон кофенің сұранымына байланысты әрқайсысының 200 мл-ні шығаруға болады.

Тұтас сүт, қоюландырылған сүт, консервіленген кофе, сондай-ақ кофе сусыны 200 мл-де беріледі.

Азық-түлік	Салмағы таза, г
1-нұсқа (кофе машинасының түрі үшін «Экспресс») Табиғи кофе	6
Шығымы	100
2-нұсқа	
Ерімейтін табиғи кофе	40
Су	1 100
Еритін табиғи кофе	10
Су	1 030
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Қуырылған кофе дәндері арнайы диірмендерде (кофе ұнтақтары) ұсақталады. Кофені ұсақтап ішу алдында бірден ұсынылады, себебі ұнтақталған кофе дәмін тез жоғалтады.

Жоғары сапалы кофе «Эспресс» түріндегі кофе өндіретін машинада дайындалады. Аппаратты сусын дайындау процесі онымен бірге берілген нұсқауларға сәйкес орындалады және 1 минуттан аспайды.

Ұнтақталған кофе дайындау кезінде кофе қайнатқышты қайнаған сумен жуып, қайнатылған кофеге (жылдамдықпен) себілген, қайнаған суға құйып, 5-тен 8 минутқа дейін рұқсат етіледі.

Кофе қайнатқышты дайындаған кезде кофе 1 литр сусын мөлшерінде салынады. Құрғақ кофе қайнаған суға дейін 5,6 минут бойы аппараттың торына құйылады. Кофе арқылы пісіру барысында дәм мен хош иістендіргіш заттар шығарылады.

Сусынның дәмін жақсарту үшін кофе аппаратта 5 ... 8 минут қалады.

Дайын кофе кофе қайнатқыштарға құйылады немесе кофе шыныаяқтарына, шыны ұстағыштары бар немесе жоқ тұмсықшыларға құйылады.

Еріген кофе кофе қайнатқыштарында ғана дайындалады (қажет болған жағдайда). Кофе қайнаған суға құйылады және араластырады.

Табақтарда оралған табиғи кофе қолдануға болады.

№ 473.Рецепт Лимон коньяк немесе ликер қосылған қара кофе

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қара кофе (№ 472рецепт, 2-нұсқа)* Қант Лимон Коньяк немесе ликер	100 15 8/7** 25 15
Шығымы: қант, лимон және коньяк қосылған қант, лимон және ликер қосылған	100/15/7/25 100/15/7/15

* Қара кофеңі бірінші нұсқа бойынша дайындауға болады, (№ 472 рецепт).

** Есептегіште жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште таза салмағы.

Дайындау әдісі. Қара кофеңі №472 рецепт бойынша қайнатады. Лимон мен қант, коньяк және ликер шыныда беріледі.

№ 474.Рецепт Сүтті немесе кілегейлі қара кофе

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қара кофе (№ 472 рецепт, 2-нұсқа) Қант Сүт немесе кілегей	100 15 25
Шығымы	100/15/25

Дайындау әдісі. Қара кофе қайнатып ұсынады №472 рецепте көрсетілген. Қант, ыстық сүт немесе кілегейді жеке береді.

№ 475.Рецепт Сүтке арналған кофе

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Кофе табиғи немесе Шашыратқы табиғи Сүт Су Қант	30 30 250 840 100
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. №472 рецептіде көрсетілгендей қара кофені сүзеді, ыстық сүт, қант қосып қайнатады.

№ 476.Рецепт Қоюландырылған сүт кофесі

Азық-түлік	Салмағы
Табиғи кофе немесе	30
Шашыратқы табиғи	30
Сүт тұтас қантпен қоюландырылған (консервіленген)	95
Қант	55
Су немесе	995
Сүт қоюландырылған зарарсызданған (консервіленген)	115
қант	100
Су	980
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Қайнатылған және ұнтақталған қара кофеге (№472 рецепті) қоюландырылған сүт, қант, араласады және қайнатылады.

№ 477.Рецепт Варшава үлгісіндегі сүт кофесі

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Табиғи кофе немесе	8
Шашыратқы табиғи	8
Су	120
Қант	25
Еріген сүт	100
Көбік үшін сүт	85
Шығымы	220/5*

* Көбік салмағы, сүттен 85 мл алынады.

Дайындау әдісі. Сүзілген қара кофеге қант, ыстық еріген сүт қосып, қайнатады.

Қызмет көрсетер алдында, сүтті жылыту кезінде алынатын ыстық сүтке көбік салынады.

№ 478.Рецепт Шығыс кофесі

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Кофе табиғи	10

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қант	15
Су	105
ШЫҒЫМЫ	100

Дайындау әдісі. Шығыста кофені дайындау үшін, дәні майдалап тураланған болуы керек, яғни олар торлы диаметрі 0,63 немесе 0,4 мм немесе одан да жиі електен өтетін металл тордан өтуі керек.

Нәзік ұнтақталған табиғи кофе арнайы ыдыста (турку) жабылады, қант қосып, суық су құйып, қайнатады. Түріктер кофе шыныаяқтарына сүзбеден өткізбей құяды. Салқын қайнаған суды бөлек ұсынады.

Арнайы тапсырыс бойынша шығыс кофе қантсыз дайындалады.

№ 479.Рецепт Вена үлгісіндегі көпіршітілген кілегей қосылған қара кофе

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қара кофе (№ 472 рецепт, 2-нұсқа)	100
Қант	15
Көпіршітілген кілегей (№ 455 рецепт)	30
ШЫҒЫМЫ	130

Дайындау әдісі. Дайындалған қара кофеге қант қосылады. Тұмсықшы мен шыныаяқтағы кофеге көпіршітілген кілегей қосады.

№ 480.Рецепт Балмұздақ қосылған қара кофе (шулыққан сорпа)

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Қара кофе (№ 472 рецепт 2-нұсқа)	100
Қант	15
Кремді балмұздақ (немесе сүт, пломбир)	50
ШЫҒЫМЫ	150

Дайындау әдісі. Дайындалған қара кофеге, қант қосады 8...10 °С дейін салқындатады.

Кофені ұсынар кезде, шыны, шараптық шыны немесе күлгін тұмсықшыға құяды, балмұздақты салып, тез арада таратылады.

11.2.3. Какао және шоколад

Какао мен шоколад осы мақсат үшін арнайы жасалған ыдыстарда дайындалады. Какао мен шоколадты 200 мл шыныаяқтар мен тұмсықшыда ұсынылады.

КАКАО И ШОКОЛАДТЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 481 Рецепт. Сүт қосылған какао

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Какао-ұнтақ	20
Сүт	500
Су	550
Қант	100
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Какао ұнтағы қантпен араласады, қайнаған судың аз мөлшерін (100 мл) қосып, біртектес массада ерітеді, содан кейін үздіксіз араластырып ыстық сүтпен, қалған қайнаған су құйылады және қайнатады.

№ 482.Рецепт Қоюландырылған сүт қосылған какао

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Какао- парашок	20
1-нұсқа	
Тұтас қантпен қоюландырылған сүт	190
Қант	15
Су	880
2-нұсқа	
Қоюландырылған сүт зарарсызданған	230
Қант	100
Су	820
Шығымы	1000

Дайындау әдісі. Қант қосылған қоюландырылған сүт немесе сығымдалған стерильденген сүт (қантсыз) ыстық сумен араластырылып, қайнатады. Сусын № 481 рецепте көрсетілгендей дайындалады.

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Сүт қосылған какао (№ 481 рецепт)	150
Кремді балмұздақ (немесе сүтті, пломбир)	50
Шығымы	200

Дайындау әдісі. Сүт қосылған какао (№ 481 рецепт) 8...10 °С дейін салқындатылады. Какао шыныға, шарап әйнегіне дөңгеленген балмұздақты салып, тез арада ұсынылады.

Рецепт № 484. Шоколад

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Шоколад	10
Қант	25
Сүт	130
Су	80
Шығымы	200

Дайындау әдісі. Сусын жасау үшін шоколадты ұнтақталған немесе плитка түрінде қолданылады. Какао сияқты бірдей тәсілді дайындалады (№ 481рецепт).

№ 485.Рецепт Көпіршітілген кілегей қосылған шоколад

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Шоколад (№ 484рецепт)	200
Көпіршітілген кілегей (№ 455рецепт)	30
Тағамдық мұз	20
Шығымы	200/30/20

Дайындау әдісі. Піскен шоколад салқындатылып құйылады, майдалап туралған тағамдық мұз салып, көпіршітілген кілегей қосады.

11.3. ТӘТТІ САЛҚЫН ЖӘНЕ САЛҚЫНДАТЫЛҒАН СУСЫНДАР

Тәтті салқын сусындарға сүт, кілегей және алкогольсіз сусындар, қышқыл сүт өнімдері, жеміс-жидек сусындар, сүт және десерт коктейльдері кіреді.

Тәтті салқын сусындарды ұсынар кезінде температура 12...15 °С болу керек.

11.3.1. Сүт және қышқыл сүт өнімдері

Сүт және қышқыл сүт өнімдерді қантпен (5,10 г), сондай-ақ жүгері немесе бидай ұны –1 порцияға 15 грамм босатылуы мүмкін.

ТӘТТИ САЛҚЫН ЖӘНЕ САЛҚЫНДАТЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 486Рецепт Пісірілген сүт

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	211	200*
ШЫҒЫМЫ	—	200

* Пісірілген сүттің салмағы.

№ 487.Рецепт Айран, ацидофнен, ұйыған сүт, майлы айран

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	207	200
Қаймақты балмұздақ	216	200
Қант	211	200
Табиғи жеміс-жидек қосылған шырын	206	200
ШЫҒЫМЫ	—	200

11.3.2. Сүтті және қаймақты салқындатылған сусындар

Сүтті және қаймақты салқындатылған сусындарды кілегей, балмұздақ, қант, шырындар, сүт және т.б. қоспалардан дайындайды.

№ 488. Рецeпт Жеміс-жидек шырыны қосылған сүтті салқындатылған сусын

Азық-түлік		Салмағы таза, г
Апельсин Су	1-нұсқа	125
	2-нұсқа	25
Шығымы		200

Дайындау әдісі. Балмұздақ, қант, шырын, салқындатылған сүт араласады және тез арада беріледі.

11.3.3. Жеміс-жидек қосылған салқындатылған сусын

Жеміс-жидекқосылған салқындатылған сусындар лимондардан, басқа да жеміс-жидектерден, сондай-ақ тосап пен шербаттардан дайындалады.

№ 489. Рецeпт Апельсин мен лимон қосылған сусындар

Азық-түлік		Салмағы, г	
		жалпы	таза
Апельсин Су	1нұсқасы	110	—
	2нұсқасы	—	1 050
Лимон Су Қант		80	—
		—	1 070
		—	120
Шығымы		—	1 000

Дайындау әдісі. Лимоннан немесе апельсинден алынған цедра ұсақ туралады, ыстық суды құйып, 5 минут қайнатады, содан соң 3 сағат ішінде 4 сағат қайнатады. Дайын сусынға қант қосып, қайнатады, сығылған лимон немесе апельсин шырынын құйып, салқындатады.

Рецeпт № 490. Мүкжидек сусыны

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүкжидек	132	125

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Су Қант	—	1 015 120
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Дайындалған жидектерді сүртіп, сығып алады. Ыдысты ыстық сумен толтырады, 5...8 минут қайнатады және сүзеді.

Қайнаған шырынға қантты қосып қайнатады, сығылған шырынды құйып салқындатады.

№ 491.Рецепт Алма сусыны

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма*	142	125
Қант	—	120
Су	—	1 040
Шығымы	—	1 000

* Тәтті сорттағы алма пайдаланса 1г лимон қышқылын қосуға болады.

Дайындау әдісі. Алманың қабығынан тұқымынан тазартып, сығып алынады. Қалған езіндіні ыстық сумен толтырады, 10 минут қайнатылады және 15 минут сүзіледі. Қайнаған сусынға қант қосып, қайнатады, сығылған шырынды құйып салқындатады.

№ 492.Рецепт Итмұрын жемісі қосылған сусын

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Кептірілген итмұрын жемісі	100
Қант	100
Су	1000
Шығымы	1 000

Дайындау әдісі. Салқын сумен жуылған итмұрын жемісі қайнаған суға құйылады, 5.10 минуттан кейін әлсіз отта тығыздалған контейнерде қайнатылады және қант қосады. Содан кейін оны 22.24 сағатқа қалдырылады, кейін қайнаған сусын сүзгіден өткізіледі.

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Нан квасының сығындысы	90
Су	910
Басылған ашытқы	3
Қант	11
ШЫҒЫМЫ	1 000

Дайындау әдісі. Нан квасының сығындысы қайнаған жылы сумен қайнатылады, ашытқы сонымен қатар 20 градус суды сұйылтылған сығындымен араластырады, қант қосады және 20 °С температурасында ашыту үшін 5, 6 сағат қалдырады.

№ 494. Рецепт Сусын «Петровский»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Нан квасының сығындысы (№ 493 рецепт)	—	985
Бал	—	25
Ақ желкек (түбірі)	39	25
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Квастың аз мөлшерінде бал қосып, толығымен ерітілгенге дейін араластырады, қалған кваспен біріктіреді, жіңішке тілімдерге туралған ақ желкекті қосып, тығыздап жабады. Салқындатылған бөлмеге 2.4 сағатқа қояды. Содан кейін сүзеді. Азық-түлік мұздарымен бірге беріледі.

11.3.4. Алкогольсіз коктейлдер

Қолданылатын өнімге байланысты алкогольсіз коктейльдер кілегейлі, сүтті, кремді, қаймақты балмұздақ және десертке бөлінеді.

№ 495. Рецепт Шәрбат қосылған сүтті коктейль

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Сүт	120
Шәрбат (нұсқалары): шоколадты (№ 421 рецепт)	30

Азық-түлік	Салмағы таза, г
кофелік (№ 420 рецепт)	30
табиғи жемістер	30
табиғи жидектер	30
Шығымы	150

№ 496.Рецепт Балмұздақ қосылған сүтті коктейль

Азық-түлік	Салмағы таза, г
Сүт	100
Балмұздақ	25
Шәрбат(нұсқалары):	
шоколад (№ 421рецепт)	25
кофе (№ 420рецепт)	25
табиғи жемістер	25
табиғи жидектер	25
Шығымы	150

ҰНДЫ ТАҒАМДАР МЕН ӨНІМДЕРДІҢ ДАЙЫНДАЛУЫ

Ұнды тағамдар мен өнімдерді сүт немесе су, қант, май, жұмыртқа, қаймақ және басқа да азық-түлік өнімдерін қосу арқылы ең жоғарғы немесе бірінші сапалы ұннан дайындалады. Көптеген ұн өнімдері ашытқымен дайындалады.

Ұнның деңгейі көрсетілмеген рецепттерде екі түрлі сорттағы ұнды пайдалануға болады.

Осы тарауда келесі ұн өнімдеріне арналған рецепттер берілген:

- ұн тағамдары: тұшпара, тосап, құймақ және т.б.;
- ұннан жасалған аспаздық өнімдер: бәліштер, дәндер, ватрушка, бүрме нан және т.б.;
- ұнды гарнирлер: үзбе, үйдегі кеспе, профитрол, себетті және т.б.
- ұнды тағамдарына арналған турама ет

12.1. ҰНДЫ ТАҒАМДАР

Ұнды тағамдардың рецептурасында (тұшпара, венниктер, құймақ, оладьи, құймақ) ұнды тұтыну нормалары оның ылғалдылығын ескерусіз беріледі.

ҰНДЫ ТАҒАМДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 497.Рецепт Тұшпараға арналған қамыр

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұн* Жұмыртқа	700 1 ¹ / ₂ Д.	700 60

Майланған жолақтың ортасында, оның бойында, 7... 8 г салмақпен тартылған ет шарлары бір-бірінен 3 ... 4 см қашықтықта орналастырады. Содан кейін майланған қамырдың жиектері көтеріліп, оларды тартылған етпен қаптайды, содан кейін пелмендер арнайы жабдықпен немесе бүктелген шеттермен және қысқышпен (қысу үшін) қалыпты кесіледі. Бір дананың салмағы 12,13 г болуы тиіс, ал тартылған ет етілмеген қамырдың қалған кескіндемелері қайталанатын илеу үшін қолданылады. Піскен пісірме пештерді ұнтақталған ағаш табақшаларда бір қатарға қойып, пісіру алдында 0 ° С-тан төмен температурада сақтайды.

№ 499.Рецепт Етті тұшпара

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұшпараға арналған қамыр (№ 497рецепт)	—	450
Сыыр етінен котлет еті немесе кой еті	584 601	430 430
Басты пияз	50	42
Тұз	9	9
Қара бұрыш ұнтағы	0,2	0,2
Қант	0,5	0,5
Су	90	90
Дайын турама ет	—	560
Уыздақ (немесе жұмыртқа) майлауға	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. № 498 рецептіде көрсетілгендей дайындалады.

№ 500.Рецепт Қайнатылған тұшпара

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұшпара (жартылай фабрикат) (№ 498, №499 рецептілер) немесе	—	185
Тұшпара (жартылай фабрикат) өнеркісіптік өндіріс* балмұздақ	—	185
Қайнатылған тұшпара	—	200
Сары май немесе:	10	10
қаймақ	25	25

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сірке суы 3%-дық	25	25
Сары май немесе ірімшік	10 16,5	10 15**
Шығымы: Маймен	—	210
Сірке суымен	—	225
Маймен немесе ірімшікпен	—	225
қаймақпен	—	225

*Ет тұшпарасы (ОСТ 40-120—78), балық (ТУ 15-177—75).

** Үгітілген ірімшіктің салмағы

Дайындау әдісі. Дайындалған тұшпараны тұзды қайнаған суға салып, (су 1 кг тұшпара 4л және тұз 20 г) тұзды суда қайнатады, азотта 5...7 мин қайнатуды жалғастырады. Тұшпара бетіне шыққан кезде оны көлемді ірі тесікті не дуршлагпен көлемді кепсермен абайлап алады. (1 порцияға 15... 14.дана).

Сұранысқа орай тұшпара кең ыдысқа қайнатып ұсынылады. Сол уақытта үлкен тесігі бар ашасын пайдаланып, бір мезгілде су қайнаған тұшпараны барлығын алып шығып, піскен тұшпараның пішінін сақтап судан алады. Өнімдер толық пісу керек. Олардың беті жабысқақ болмау және жарылмау керек.

Тұшпараны таратарда май қаймақ, сірке су құйып немесе үгітілген ірімшік сеуіп, май құяды. Тұшпара майдалап туралған аскөк себуге болады. Тұшпараға құйылатын май шығыны 15г дейін, ал қаймақ 40г ұлғайтылуы мүмкін.

№ 501.Рецепт Варениктерге арналған қамыр

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	1нұсқасы		2нұсқасы	
Бидай ұны*	695	695	695	695
Жұмыртқа	1 ¹ / ₃ д.	53**	1 ¹ / ₃ д.	53**
Сүт немесе	245	245	—	—
су	245	245	270	270

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы	
Қант	25	25	—	—
Тұз	12	12	12	12
Шығымы	—	1 000	—	1 000
Ылғалдылық %	—	37	—	40

*Рецепте көрсетілгендей қамырды илеуге ұн мөлшері 1... 1,5%

** Майланған қамырды 10 г варениктерге арналған.

Дайындау әдісі. Ұнға 30...35 °С дейін қызған суды қосады. Содан кейін жұмыртқа мен тұзды енгізіп, біркелкі дәнекерге дейін қамырды илейді. Қамырды 30-40 минут ұстайды.

№ 502. *Рецепт* Ірімшік, көкөніс немесе көкөніс турамасы қосылған варениктер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Варениктерге арналаған қамыр*	82	82
Турама ет (№ 538, 539, 544, 546 рецептілер) немесе қоймалжың***	— 104	103** 103
Варениктер:		
шикі	—	185
қайнатылған	—	200
Сары май немесе:	10	10
қаймақ	25	25
сары май	5	5
немесе қаймақ	20	20
Шығымы: маймен	—	210
қаймақпен	—	225
май және қаймақпен	—	225

* Вареник үшін ірімшік пен жеміс-жидек немесе қоймалжыңға 1-нұсқасын пайдаланады, көкөніс қосылған - екінші нұсқа.

** Бұдан әрі №505, 513.515, 519, 521.522 рецептерінде бөліп беру кезінде шығындардың мөлшерін рецептерде ескеріледі.

*** Сұйық кептіргішті қолданған жағдайда оның бір бөлігі (3% дейін) маймен ауыстырылады.

Дайындау әдісі. Вареникті пельмендермен (№ 498 рецепт) ұқсас, бірақ үлкен өлшемдерде (10...11 г қамырдан 12,13 г 1 вареникке арналған ет) жасалады. Вареникті пісірілген тұзды суға батырады және 5...7 мин ағымында әлсіз қайнатып пісіреді.

Варениктерге (бір бөлікке 7,8 дана) май құяды. (немесе қаймақ). Жеміспен толтырылған варениктер қаймақпен беріледі.

№ 503.Рецепт Құймақтар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	75	75
Қант	3	3
Су	118	118
Ашытқы, басылған	3	3
Тұз	1,5	1,5
Дайын қамыр	—	195
Асхана маргарині немесе	5	5
Аспаздық май (немесе сары май)	4	4
Дайын құймақ	—	150
Сары май немесе:	10	10
қаймақ	20	20
джем (немесе қоймалжың)	20,2	20
бал	15,2	15
уылдырық	25,5	25
кета балық	38	25
ақсерке*	35	25
майшабақ*	52	25
Шығымы: маймен	—	160
балмен	—	165
уылдырық (немесе кета балық, ақсерке, майшабақ)	—	175
қаймақпен (немесе қоймалжың, джем)	—	170

* Майда ақсерке, тұзды майшабаққа майда, бөлінбеген, орта өлшемдегі балықтарды қосу нормасы көрсетілген.

Дайындау әдісі. Аз мөлшерде тұзды, қантты ерітіп, бұрын сұйытылған ашытқы қосады. Алынған қоспалар судың қалған бөлігімен бірге сүзіледі, 35.40 °С температураға дейін қызады, ұн қосылады және біртекті салмағы қалыптасқанға дейін араласады, содан кейін енгізілген май біркелкі салмағы қалыптасқанша қайтадан енгізіледі және араласады. Аралас қамырды жылы жерде (25...35 °С) қалдырады 3.4 сағат ішінде ашыту кезінде қамырды илейді (иленген).

Құймақты екі жағынан маймен сыланған қыздырылған табада пісіреді. Құймақтың қалыңдығы 3мм. кем болу керек. Құймақты порцияға 3 данадан таратады.

№ 504.Рецепт Құймақ – жартылай фабрикат (қабығы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	416	416
Сүт немесе су	1 040	1 040
Жұмыртқа	2%13д.	83
Қант	25	25
Тұз	8	8
Дайн қамыр	—	1 538
Шпик немесе:	21	20
Аспаздық май (немесе ерітілген малдың майы тағамдық, сары май)	16	16
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жұмыртқа, тұз, қантты араластырады, салқын сүт (қалыпты 50%) қосады ұнмен араластырады, біркелкі масса болғанша қалған сүтті біртіндеп қосып шайқайды. Дайын сұйық қамыр (ылғалдылық 66%) сүзеді құймақты және 24,26 см қызып маймен сыланған табада пісіреді.

Құйылған қамырды табаны аударыстыра отырып, бірдей қабатта орналастырады және бір жағын қуырып, одан кейін құймақты алып суытады. Тағам жақсы пісірілуі аз көпіршікті біртегіс қалыңдықта шеті күймеуі тиіс.

№ 505.Рецепт Ет, ливер, сүзбе, алма турама ет, джем, қоймалжың қосылған құмақ немесе қайнаған құймақ

Азық-түлік	Салмағы, г					
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы		3 нұсқасы	
Құймақ (турама етсіз) (№ 504 рецепт) немесе Жартылай фабрикат*	—	185	—	100	—	100
	—	—	—	100	—	100

Азық-түлік	Салмағы, г					
	жалп	таза	жалп	таза	жалп	таза
	<i>1 нұсқасы</i>		<i>2 нұсқасы</i>		<i>3 нұсқасы</i>	
Турама ет (№ 531...535, 546 рецептілер) немесе:	—	93	—	50	—	—
Турама ет (№ 545 рецепт)	—	—	—	—	—	89
джем, коймалжын,	—	—	50.5	50	—	—
Дайын жартылай	—	278	—	150	—	189
фабрикат						
Асхана маргарині немесе	12	12	6	6	12	12
Аспаздық май	10	10	5	5	10	10
Қуырылған құймақ	—	250	—	135	—	170
турама ет						
Сары май (немесе	10	10	5	5	10	10
Асхана маргарині) немесе:						
Тазартылған ұнтақ	10	10	5	5	10	10
қаймақ	30	30	20	20	30	30
Шығымы: маймен (немесе	—	260	—	140	—	180
тазартылған ұнтақ)						
қаймақпен	—	280	—	155	—	200

*Құймақ – жартылай фабрикат, айналмалы электр пешінде дайындалады.

Дайындау әдісі. Құймақтың қуырылған жағына турама ет салып, тік бұрышты жазық бөлім түрінде орайды екі жағын маймен сыланып қыздырылған табада беті қызарғанша пісіру пешіне 5...6 мин. қояды.

Құймақ 2 данадан порциясына таратады. Етті немесе ливер турама етін сары маймен бірге ұсынады. Алма турамасы қосылған құймақтар джем, құйылған құймақ тазартылған ұнтақ немесе қаймақпен бірге беріледі. Сүтті ірімшік қосылған құймақ маймен, тазартылған ұнтақпен немесе қаймақпен бірге ұсынылады.

№ 506.Рецепт Оладий құймағына арналған қамыр

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	481	481

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	³ / ₅ д.	23
Сүт (не су)	481	481
Ашытқы (пассерленген)	14	14
Қант	17	17
Тұз	9	9
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Оладиге арналған қамыр да құймақ сияқты (№503 рецепт) дайындалады, бірақ тығыз консистенцияда.

Рецепт № 507. Оладьи

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Оладийге арналған қамыр (№ 506 рецепт)	—	176
Асхана маргарині немесе	9	9
Аспаздық май	7	7
Дайын оладьи	—	150
Сары май немесе:	10	10
қаймақ	20	20
джем (немесе қоймалжың, бал, тосап)	15,2	15
қант	15	15
Шығымы: маймен	—	160
джеммен (немесе қоймалжың, бас, тосап)	—	165
қант	—	165
қаймақпен	—	170

Дайындау әдісі. Оладьи құймақ сияқты, алдын ала қыздырылған (шұғынды) қуыру табалар, қалың қабырғалы пісіру табақтары немесе электрлі пештерде пісіріледі. Дайын құймақтардың қалыңдығы кем дегенде 5...6 мм болуы керек.

Оладьиді фритюрде қуыруға болады. Терең қуыру үшін майдың қолданылуы 150 г 1 порцияға 12 г құрайды.

Олар сары май, қаймақ, джем, қоймалжың, бал, тосап, қант (1 порцияға 3 дана) құймаларын босатады. Құймақтарды құюға арналған өнімдерді тұтынуды ұлғайтуға болады: сары май - 20 г дейін, қаймақ - 30 граммға дейін; ал шығыс тиісті түрде жоғарылайды.

Рецептер

Азық-түлік	№ 508. Мейіз қосылған оладьы		№ 509. Алма қосылған оладьы		№ 510. Сүзбе қосылған оладьы	
	Салмағы, г		Салмағы, г		Салмағы, г	
	жалп	таза	жалп	таза	жалп	таза
Оладьы үшін қамыр (№ 506рецепт)	156	156	161	161	151	151
Мейіз	20,4	20	—	—	—	—
Балғын алма	—	—	21	15	—	—
Сүзбе	—	—	—	—	25,3	25
Дайын жартылай фабрикат	—	176	—	17	—	176
Сары май (асхана маргарині) немесе	9	9	9	9	9	9
Аспаздық маргарин	7	7	7	7	7	7
дайын оладьы	—	150	—	15	—	150
Сары май немесе	10	10	10	10	10	10
қаймақ	20	20	20	20	20	20
қант	—	—	15	15	15	15
Шығымы: сары май	—	160	—	160	—	160
қант	—	—	—	165	—	165
қаймақпен	—	170	—	170	—	170

Дайындау әдісі. Ұнтақталған қамырға алдын ала қабығынан тазаланған жуылған мейіздерді мұқият қосады, кішкене текшелерде кесіледі немесе майдалау машинасынан өткізіледі.

Тұздықтар пісіріледі. № 507 рецептінде көрсетілген. Оладьы құймақтарына (1 бөлікке 3 дана), май немесе қаймақ құйып, қант себеді.

12.2. ҰНДЫ АСПАЗДЫҚ ӨНЕМДЕР

Ұнды аспаздық өнімдер рецептерінде 100 бірлікке шикізат пен жартылай фабрикаттар (қамыр мен ет тартылған ет) тұтынылады. бәліш, шоколад, тортша және күләбі - 10 кг.

Түрлі қамырға арналған рецепттер сақтау кезінде жоғалтуды ескере отырып беріледі. Жартылай фабрикаттарды тұтыну кесу кезіндегі ысыраптарды ескере отырып беріледі. Ұн себу үшін пайдаланылатын ұнның мөлшері рецепт бойынша көрсетілмейді (ұнның жалпы мөлшерінен 4 ... 6%).

Қамырға, тортшаға, ватрушкаларға және күләбіге арналған рецепттер ОСТ 28.5-78 «Ұнның жартылай фабрикасының өнімі» (Қамыр) бойынша берілген және жұлдызшамен белгіленген.

ҰНДЫ АСПАЗДЫҚ ӨНЕМДЕР РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 511.Рецепт Ашытқының қарапайым қамыры* немесе майқоспалы

Азық-түлік	Шикізатты тұтыну үшін 1 кг, г				ватрушка, пирог, күләбі және т.б.*
	Қуырылған тортша үшін		Пісірілген тортша үшін		
	қарапайым*	майқоспалы	қарапайым*	майқоспалы	
Бидай ұны	605	576	633	640	641
Жоғары немесе бірінші сорта					
Қант	39	55	44	46	34
Асхана маргарині	20	70	19	69	29
Уыздық	—	96	—	69	34
Тұз	10	10	10	8	10
Ашытқы (прессервіленген)	19	28	19	23	19
Су	332	190	300	170	258
Шығымы	1 000	1 000	1 000	1 000	1 000
Ылғалдылық, %	42	37	40	33	38

* Ватрушка, күләбі, және т.б. өнімдерге жоғары сортағы ұн қолданылады.

Дайындау әдісі. Ашыған қамыр екі жолмен дайындалады - жұпарсыз және жіңішке. Қамыр негізінен кішкене пісіруге арналған заттар (қант, маргарин), қопсытқыш - ірі пісіретін консервіленген өнімдерге (қамыр ашытқы қамыры) арналған өнімдер үшін қызғансыз әдіспен дайындалады.

Қамырды сусыздандыруға дайындау үшін, 35.40 о С дейін қызады, пісіретін арнайы машинаға құйылады, суға 40 сағаттан аспайтын, сұйытылған ашытқы, қант, тұз, уыздық немесе жұмыртқа қосылады, ұн құйылады және араластырады 7,8 минут.

Содан кейін ерітілген маргаринді салып, қамырды біркелкі консистенцияға ие болғанша араластырады.

БІдыс қақпағы бар жабылады және бөлмеде 35, 40 о С температурада ашыту үшін 3 ... 4 сағатқа орнатылады. Қамырды көлемде 1,5 есе ұлғайған кезде, 1,2 мг шығарылады және ферменттеу үшін қайтадан қалдырылады, оның барысында майды 1-2 есе көп жуады. Жұқа дән қосылған ұннан жасалған қамыр бір рет қайнатылады.

Қамырды булау әдісімен дайындау үшін қыздырылған 35.40 °С қамыр кеспегіне құяды, суды (60,70% сұйықтықтың жалпы мөлшері) сүзілген ашытқыны суда ерітіп, ұн себеді (35.60%) және біртекті масса алынғанша араластырады. Ашытқының жоғары жағына ұн себеді, қамыр кеспегін қақпақпен жабады, 35,40 °С 2,5... 3 сағ. ашытуға қояды, бөлмеде сақтайды. Ашытқы қамырдың көлемі 2.2,5 есеге артқанда тасый бастайды, оған қант және тұз суға уыздық, жұмыртқа еріген қалған сұйықтықты қосады, кейін барлығын араластырады, қалған ұнды себеді, қамырды илейді. Илеуді аяқтамас бұрын ерітілген маргарин қосады. Кесек қамырды қақпақпен жабады, ашыту үшін 2.2.5 сағатқа қалдырады. Ашу кезінде қамырдың 2-3 рет иін қандырады.

№ 512.Рецепт Ұнды өнімдерге тұщы қабаттама қамыр

Азық-түлік	Шикізатты тұтыну үшін 1 кг, г
Жоғары сортты бидай ұны	531
соның ішінде:	
қамыр жаймалау барысында ұн себу	27
майларды дайындау бойынша	22
Маргарин	217
Уыздық	34
Тұз	10
Лимон қышқылы	1
Су	227
ШЫҒЫМЫ	1 000
Ылғалдылық, %	35

Дайындау әдісі. Жаңа піскен кондитер дайындау үшін илеу машинасына суық су, лимон қышқылының ерітіндісін құйып, уыздық, тұз, ұн қосып, біртекті салмағы алынғанша 15-20 минут бойы араластырады.

Араласқан қамырдың ақуызы ісіну үшін 20-30 мин қалдырады. Қамырды араластырумен қатар, маргаринді дайындау жүргізіледі. Маргарин салып, (маргарин 10%), илеу машинасына ұн қосып араластырады. Содан кейін үстелге қойып бір формаға келтіреді 20 мм қалыңдығы оны тік бұрышты жалпақ дана (300 мм 150 есе) нысанын береді және 12 температураға дейін салқындату камерасында салқындатады. ... 14 ° C

Қабаттама қамыр үшін 20.25 мм қалыңдығы (300 x 600 мм) тік бұрышты етіп жаяды, ал ортаңғы бөлігін бірнеше жұқа етіп - 17.20 мм. жаяды. Бұл қабаттардың ортасында 2.2 кг салмағы бар маргарин құймалары дайындалады, дайын қамырдың жан-жағын ұштарын біріктіріп байланады. Маргаринмен дайындалған қамыр илеудің бір жұбымен, қашықтықты 1,50 мм-ге дейін өзгертуге болатын қамырдың парақтарына илектеледі. Алдымен жаймалау арасындағы үлкен қашықтық - шамамен 20 мм. Қамырға арналған бөліктер жаймалау арасында ауысады, содан кейін жаймалау арасындағы қашықтық азаяды. Қамыр төрт қабатқа бүктелген, тағы да оралған, қайтадан төрт қабатқа бүктелген және салқын камераға 30,40 минутқа орналастырады. Салқындағаннан кейін қамырды төрт қабатқа бүктеп, қайтадан салқындатады. Қамырды төрт қабатта жинап, салқындату және салқындату операциясы тағы бір рет қайталаанады. Содан кейін олар 10 және 6 мм жаймалау арасындағы қашықтықпен екі рет илектеледі. Дайын қамыр 256 қабаттама болуы керек.

Қамырды орап алу үшін, оны шар түрінде формаға келтіреді, крест тәрізді кесектейді және ақуыз үсіну үшін 20-30 мин қалдырады. Содан кейін қамырды 20.25 мм қалыңдықта жаяды, ортаңғы бөлігін (17.20мм) дейін, содан қамырдың төрт бұрышы крест тәрізді дөңгелек формада болады. Қамыр қабатынан ұн ұнтақталып, қамырдың төрт бос ұшымен жабылып, ортасында маргарин дайындалады. Қамырдың шеттері бір-бірімен байланады және бұрмаланады. Осылайша, конверт маргарин қабаты болып табылатын қамырдан алынады. Маргарин қосылған қамырға ұн себеді, ортасынан бастап қалыңдығы 10 мм тік бұрыш етіп жаяды. Қаптан ұнды ұнтақтап тазалап, қамырдың шеттерін ортасын қосып, сосын еке еселеп қайта қосады. Соңында тоңазытқыш камерасына 2...4°С 30...40мин қояды. Салқындатылған қамырды алып үш рет қайталайды.

Азық-түлік	Пісіруге арналған шикізат пен жартылай			
	бүкпелер қарапайым * масса 75	Майқоспалы бүкпелер		
		масса 100 г	масса 60 г	масса 35 г
Ашыған қамыр (№ 511рецепт)	5 800	6 400	4 300	2 200
Ұн себу	174	192	129	66
Турама ет(№ 531.544, 546 рецептілер) немесе қоймалжың, джем	2 500	4 500	2 500	1 800
Пісірме тақтасын майлау үшін май	2525/2500*	4 545/4	2 525/2	—
Бүкпелерді майлау үшін уыздық	25	35	20	15
	150	200	120	70
Шығымы, д.	100	100	100	100

* Есептегіште жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште — үлестірілу кезінде шығындар ескерілген салмағы.

Дайындау әдісі. Ашыған қамырды ұн себілген үстелге қойып, 1 ... 1,5 кг көлемінде қамырды кесіп алады, және қалған салмағын (тиісінше 58, 64, 43 және 22 г) бөлікке бөлінеді. Содан кейін, шар тәрізді формаға келтіріп 5.6 мин. қояды, кейін дөңгелек таба нан тәрізді қалыңдығы 0,5.1 см етіп жаяды. Әрбір таба нанның ортасына турама етті салады (қырыққабат, күріш, балық, ет және пияз т.б.), қоймалжың немесе джем (тиісінше 25, 45, 25 және 18 г – 1 бүкпеге) жан-жағын әсемдеп, қайық т.б. пішінін береді.

Қалыптасқан бүкпелерді оқшаулап, алдын ала майланған кондитерлік ыдысқа салады. Пісірмес бұрын 5,10 минут ішінде өнімге жұмыртқа жағылады. Бүкпелерді 200, 240 ° C температурада 8 ... 10 минут бойы пісіреді.

Сұйық қоймалжың қолданғанда жарты бөлігіне (8.10%) ұн қолданылады.

Азық-түлік	Пісіруге арналған шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну, г		
	Бұкпелер қапайым асса 75 г турама етпен	бұкпелеріңқа рапайым масса 75 г с қоймалжың мен джем қосылған	Бұкпелер майқоспа мен*масса 60 г
Ашыған қамыр (№ 511 рецепт)	5 100	5 600	3 600
Турама ет (№ 531.543, 546)	2 500	—	2 500
рецептер немесе қоймалжың* джем	—	2 020/2 000**	2 525/2
Сары май құрал-сайман жабдықтарына	25	25	20
Қуыруға арналған май	600	600	450
Шығымы, д.	100	100	100

* Майқоспа бұкпелеріне сұйық қоймалжың қосылғанда жарты бөлігін ұнмен (300 г) алмастырады.

** Үлестірілу кезінде шығындар ескерілген салмағы.

Дайындау әдісі. Пияз бәліштеріне арналған ашытқы қамыры әлсіз дәйектілікпен еркін нысанда дайындалады. Жабдықтары өсімдік майымен жағылады. Қамырды бөліктерге бөлгенде ұнды пайдалануға болмайды. Қуырып жатқан кезде ұн, майдың сапасын төмендетеді, ол өнімнің көрінісін нашарлатады және майдың мөлшерін арттырады.

Массада 0,5 ... 1 кг салмағы бар қамыр илектеледі. Үстелде массаны бөліктерге бөледі, қажетті салмақ (бөліктерін) (тиісінше 50, 55 және 35 г) бөлінеді. Содан кейін, қамырды шар тәрізді етіп илеп, олар бір-бірінен 4,5 см қашықтықта маймен сыланған ыдысқа салынады. 5.6 минуттан кейін басқа жаққа аударып, таба нан тәрізді қалыңдығы 4,5 мм формаға келтіріледі. Таба нанның ортасына турама ет, қоймалжың, джем қосады. Таба нанның жан-жағын қосып бір формаға келтіріп, алдын ала маймен сыланған пісітерін пештің ыдысына салынады.

20.30 минуттан кейін арнайы қуырғыш құрылғыларда немесе жылыту дәрежесін реттейтін электр немесе газ фритюрлерінде қуырылады. Қуырылған бәліштер үшін өсімдік майы тазартылған - күнбағыс, мақта, соя, жаңғақ немесе қоспалар: өсімдік майымен өңделген майдың 50% және сиыр етінің 50%, өсімдік майымен өңделген майдың 50% және тағамдық майдың 50%.

Қуыруға арналған табада майдың температурасы 180...190 ° С. Ыстық майда қуырғыштың 1/4 балқымасының салмағынан аспайтын мөлшерде суға батырылады. Қуыру үрдісінде өнімдер баяу бұралып, беткі қабатта біртекті алтын қыртысының пайда болғанша қуырылуын жалғастырады. Дайын бәлішті пештің бетіне шығарып, майдың ағып кетуіне мүмкіндік береді.

Бүкпелерді майда қайнату үшін келесі ережелерді сақтау қажет:

Қамыр, ұн, қытырлақ ет қосылған қытырлақ пирогтарды қоспаңыз;

майдың қызып кетуін болдырмау;

майларды пісіруді аяқтағаннан кейін бірден майын қыздырады.

Фритюрде қуыратын майдың сапасына ерекше көңіл бөлінуі керек.

№ 515.Рецепт Тұщы қабаттама қамырдан жасалған көмбеленген бүкпелер*

Азық-түлік	Бүкпелерді пісіру кезінде шикізат пен жартылай фабрикаттарды тұтыну масса, г	
	75 г	60 г
Қабаттама қамыр (№ 512 рецепт)	5 800	4 400
Ұн (ұн себу үшін)	116	88
Турама ет (№ 531.543, 546 рецептілер)	3 000	2 600
Бүкпелерді араластыруға уыздық	150	120
Шығымы, д.	100	100

Дайындау әдісі. Қамырдың қалыңдығы 6,7 мм қалың қабатқа айналдырылады және пирогтар шеңбер, жартылай шеңбер немесе үшбұрыш тәріздес болады. 75 және 60 г, 58 және 44 грамм қамырдың бір пирогын дайындау және тиісінше 30 және 26 грамм тартылған ет пайдаланылады.

Дөңгелек пішінді пісірілген қамырдан тегіс немесе гофрленген пішінді кесектерге арналған кесектер қиылады - әрбір бүкпе үшін екі. Кесілген шеңбердің жартысы бір параққа қойылады және олардың бетіне уыздықпен жағады. Шыныаяқтардың ортасында, құйып, басқа ыдыстармен жауып, турама еттің жан-жағын кішкене мөлшердегі ыдыспен жабады.

Жартылай айналым түріндегі бөліштер үшін илектелген қамырдан тегіс немесе гофрленген шелпек сопақ тәрізді кекстерден кесіледі, олар уыздыққа жағылады. Ортасында олар толтырылған, жазық бүкпелердің қарама-қарсы жиектері қосылып, басылады.

Бүкпелерді үшбұрыш тәрізді жаяды, тікбұрышты қамырдан төртбұрышты формалар келтіреді. Бөліктердің бетіне уыздық жағады, ортасына турама ет қойылады. Қамырдың бір бөлігі бұрыштық жағынан бүктеліп, керісінше бұрыштары сәйкес келетін етіп толтырады. Қамырдың шеттері басылады.

Дайын бүкпелерді бір жолдарға 2: 3 см қашықтықта салынып, уыздықпен майланған және 240.250 ° С температурасында 20.25 минут бойы пісіріледі.

№ 516.Рецепт **Бүйрекше**

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну, г
Бидай ұны	2 650
Қант	300
Асхана маргарині	150
уыздық	100
Соль	25
Ашытқы (прессервіленген)	80
Су, мл	1550
Дайын қамыр	4 500
Тазартылған ұнтақ	300
Сары май құрал-сайман жабдықтарына	25
Қуыру үшін өсімдік майы	500
Шығымы	100 д. по 45 г + 3 г пудры

Дайындау әдісі. Бүйрекшеге арналған қамыр ашытқы қамырсыз түрде дайындалады, әлсіз дәйектілік (ылғалдылық 43%). құрал-жабдықтар мен жабдықтар өсімдік майымен майланады. Қамыр пісірілетін пирогтар сияқты, кесектерге немесе шарларға кесіледі. 20.30 минуттан кейін бүйрекшелер майға қуырылады (№ 514 рецепті). Аяқталған бүйрекшелерге тазартылған ұнтаққа себіледі.

№ 517.Рецепт Чебуректер

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қамырға		
Бидай ұны	4 500	4 500
Сүт	1 750	1 750
Тұз	50	50
Дайын қамыр	—	6000
Турама етке		
Қой еті	5 035	3 600
Басты пияз	893	750
Су	750	750
Тұз	75	75
Қара бұрыш ұнтағы	10	10
Дайын турама ет	—	5 000
Дайын жартылай фабрикат	—	11000
Өсімдік майы (немесе фритюр майы)	850	850
Майлау үшін өсімдік майы түгендеу	25	25
ШЫҒЫМЫ	—	100 д. по 110 г

Дайындау әдісі. Қамырды үй кеспесіне ұқсатып араластырады (№ 525 рецепт), майланған үстелге 60 грамм массаны таба нан тәрізді етіп жайып, 50 грамдық турама ет салады, шеттерін қосып бір формаға келтіреді.

Ет, қой еті мен пиязды ет тартқыштан өткізеді, тұз, бұрыш қосып, сумен араластырады.

Чебуреканы фритюрде қуырады. (№ 514 рецепт). 1 порцияға 2 данадан беріледі.

№ 518.Рецепт Бәліштер (қазақтың ұлттық тағамы)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қамырға		
Бидай ұны	80	80
Су (немесе сүт)	40	40
Ашытқы (прессервіленген)	2	2
Қант	2	2
Тұз	1	1

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайын қамыр	—	120
<i>Турама етке</i>		
Сиыр етінен котлет немесе қой еті	149	110
Басты пияз	154	110
Қара бұрыш ұнтағы	24	20
Тұз	0,5	0,5
Су, мл	2	2
Дайын турама ет	15	15
Дайын жартылай фабрикат	—	144
Қуыруға арналған өсімдік майы және	—	264
Үстел мен пісірме тақтасын майлау үшін	17	17
Шығымы	—	240 (3 д. 80 г)

Дайындау әдісі. Ашытқы қамыры ашытқысыз дайындалған 40 г салмағыдағы түйіршіктерге бөлінеді; Ортасына 48 г қайнатылған ет салып, массаға дөңгелек пішін беріп, шетіне қарай тураме ет көрінетіндей орайды.

Турама ет дайындау үшін ет тартқыш арқылы тартылған ет дайындау үшін майдалап туралған пияз, тұз, бұрыш қосып, біркелкі консистенцияға дейін араластырады.

Бәлішті қуырылған табаға 180 ° 190 ° F пісіреді, екі жағынан дайын болғанша қуырады.. 1 порцияға 3 дана бәліш ұсынылады. Бәлішті біреуден ұсынуға да болады.

№ 519. Рецепт Ватрушка

Азық-түлік	Ватрушканы қамырдан дайындау үшін шикізат пен жартылай фабрикаттарды тұтыну, г	
	ашытқы	тұщы, қабаттама
Ашыған қамыр (№ 511 рецепт)	5 800	—
Қабаттама қамыр (№ 512 рецепт)	—	5 800
Ұн (ұн себуге)	174	157
Турама ет (№ 544 рецепт) немесе қоймалжың	3 000	3 000
	3 030/3 000*	3 030/3 000*

Азық-түлік	Ватрушканы қамырдан дайындау үшін шикізат пен жартылай фабрикаларды тұтыну, г	
	ашытқы	тұщы қабаттама
Ватрушканы майлау үшін уыздық	150	150
Ыдысты майлау үшін ыдыс	25	—
Шығымы	100 д. 75 г не 200 д. 36 г	100 д. 75 г не 200 д. 36 г

*Есептегіште жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште — үлестіру кезінде шығындарды ескере отырып, салмағы таза

Дайындау әдісі. Ватрушка үшін қамырды ашытқыға қосып дайындайды. Қамырды шар тәрізді формаларға келтіреді 58, немесе 29 грамм, алдын ала маймен сыланған ыдысқа төмен қаратып салынады. Ағаш келсаппен қамырдың ортасын 5 см көлемінде тереңдетіп, оның ішіне салма салады. 30 немесе 15 г толтырылады.

Ватрушка пісіргеннен кейін, оған уыздық пен қоймалжың жағып, 230...240 °С температурада 6...8 минут бойы пісіреді.

Ватрушкаға уыздық пен қоймалжың қосып пісіргенде, қамырдың шеттеріне ғана жағылады, қамырдың шеттерін майлап, джеммен толтыруға тиіс.

Қабаттама тұщы қамырды қалыңдығы 5 мм қалыңдығына құяды және оның әрқайсысы үшін 58 немесе 29 г салмағы арқылы жасалады. Ватрушканың жан-жағын дөңгелетіп таба нан тәрізді жасайды. Таба нанды ыдысқа салып, бірнеше жерлерінен тесіп, салмамен 30 немесе 15 г. толтырады. Ватрушкаға уыздық жағып, тез арада 230.250 °С температурада 15...20 мин. пісіреді.

№ 520.Рецепт Венгерлік ватрушка

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну, г
Қамырға	
Жоғары сортты бидай ұны,	3 200
Ұн (ұн себуге)	128
Сары май	2 000

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну, г
Сүт, мл	1 428
Уыздық	200
Ашытқы (басылған)	143
Тұз	50
Дайын қамыр	6 900
Турама етке	
Сүзбе	1 714
Жоғары сортты бидай ұны	228
Қант	657
Уыздық	151
Лимон	80
Дайын турама ет	2 800
Тазартылған ұнтақ	200
Шығымы	100 д. по 85 г

Дайындау әдісі. Ашытқымен немесе ашытқысыз дайындалған қамырды маймен араластырады. Осы мақсатта қамыр 15... 17 °С температураға дейін салқындатылады және сопақша тікбұрышты етіп жұмсартылған май араластырып жаяды. 20.25 мм қабаттың 2/3 бөлігінде жұмсартылған май үстінде майдың жұмсақ қабаты қолданылады. Содан кейін қабаттың бос шеті майлы бетінің жартысына жабылады, ол өз кезегінде, қабаттың екінші жағынан маймен жабыстырылады.

Нәтижесінде біркелкі таратылған үш қабатын тұратын қамыр дайындалады. Қамырдың шеттері мұқият қысып бекітіп, кейін екі жағы дірдей қосылатындай етіп қамырды жайып, бұл процесті бірнеше рет қайталайды. 20.30 минут ішінде содан кейін қамырды көлемі 3.4 мм қалыңдықта жаяды. Төртбұрышты етіп кеседі 69г салмақта. Әр бір төртбұрышты қамырға сүзбе турамасын қосады (28г), массаны орап шеттерін бүктеп, 10 минутқа қояды. Соңында 15.20 мин 230,240 °С пісіріледі.

Сүзбе турамасын дайындау үшін уыздық, ұн және қант қосып араластырады. Лимонды толық кесіп, лимонның ішіндегі тұқымдарды алып, сүзгіш машина арқылы өткізеді.

Салқындатылған масса тазартылған ұнтақпен себіледі.

№ 521Рецепт. Ет немесе балық массасымен
расстегайлар

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну, г
Қамырға	
Жоғары немесе бірінші сұрыптағы бидай ұны,	7 800
Ұн (ұн себу)	312
Қант	300
Асхана маргарині	400
уыздық	700
Тұз	80
Ашытқы (прессервіленген)	140
Қамырды илеу үшін су	2 800
Дайын қамыр (қабығы)	12 000
Турама ет(№ 531, 536 рецептілер немесе	4 000
№ 532, 535, 543 рецептілер)	4 000
Пісірме тақтасын майлау үшін май	25
Шығымы	100

* Етті расстегайды турама етке таратарда 7 г пісірілген дөңгелектеп туралған жұмыртқаны салуға немесе ал балықпен берілетін расстегайды 7 г аз тұздалған ақсерке арқан балықпен беріледі. Бір расстегайдың жұмыртқаменен салмағы – 150 г.

Дайындау әдісі. Расстегайға қамырды 38% ылғалдылықпен ашытқы қосып дайындайды. (№ 511 рецепт). 120 грамм салмағы бар дайын қамырдан жасалған шарлардан оларды 5 ... 10 минуттай ерітіп, оларды ортасына ұсақталған ет (40 г) қайнатады. Содан кейін, қамырдың шеттері жолақпен байланыстырылады, солардың ортасы ашық қалады. Қалыптастырылған қамыр майланған ыдысқа орналастырылады, біраз уақыт тұрады, содан кейін уыздық жағады және 230.240 ° С температурада 8.10 мин. пісіреді.

№ 522.Рецепт Бүрме нан

Азық-түлік	Қамырдан бүрме нан пісіру үшін шикізат пен жартылай фабрикаттарды тұтыну, г	
	ашыған	тұщы қабаттама
Ашыған қамыр (№ 511 рецепт)	6 000	—
Қабаттама қамыр (№ 512 рецепт)	—	6 300
Ұн (ұн себу)	180	126

Азық-түлік	Қамырдан бүрме нан пісіру үшін шикізат пен жартылай фабрикаттарды тұтыну, г	
	ашыған	тұщы қабаттама
Турама ет (№ 531.543 рецептілер)	5 300	5 300
Бүрме нан майлау үшін уыздық	100	100
Пісірме тақтасын майлайтын май	25	—
Шығымы	10 000	10 000

Дайындау әдісі. Бүрме нанға арналған қамыр ашытқы қамыр әдісімен дайындайды. 600 г салмағы бар қамырдың ұзындығы 1 см қалыңдығы мен ені 18 ...20 см, ортасында ұзынынан турама ет (530 г) орналастырылады. Қамырдың шеттерін қосып, қысып бекітеді.

Қалыптасқан бүрме нанды майланған пісірме тақтасына төмендетіп салады, қамырды безендіріп, уыздық қосып біраз уақытқа қалдырады. Ыдысқа салып, бірдей сынақтан үзінділермен безендіріліп, меланжды сулап, қалдырды. Сондай-ақ, иленген қамырды сүлгіге салуға болады, текшелерді қалыптастырып, майланған пісірме тақтасына қояды. Нанды пісірместен бұрын, бүрме нана 2-ден 3-ші сатыда жоғарыдан уыздық салып бетін теседі. Өнімдерді 220.240° С температурада 45.60 минут ішінде пісіреді.

Бүрме нанға қабаттама қамырды №512 рецептінде көрсетілгендей және пісіруге болады, ашытылған бүрме нан қамыры сияқты. 1 кг салмағы бар бүрме нан массасына 630 грамм қамыр және 530 г турама ет кетеді.

Қабаттама қамырдан дайындалған бүрме нанға уыздық жағады, бетінен 2-3 жерінен теседі, 210.230 °С температурада 35-45 мин. пісіреді.

Шығарғанға дейін құбылыс 100 немесе 150 г бөліктерге кесіледі, ол ыстық және суық болады.

Бүрме нанды 500 г немесе одан көп массада пісіруге болады.

№ 523.Рецепт Шұжық, қамырдағы пісірілген ет өнімдері

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді
Шұжық және ет өнімдері (нұсқалары): пісірілген жіңішке шұжық, сарделька, қайнатылған шұжықтар	5 128/5 000* 5 128/5 000* 5 728/5 000*

Азық-түлік	Шикізат пен жартылай дайын өнімдерді тұтыну г
сыыр еті, шошқа етінен котлеттер (№ 298 рецепт)	5 000
шошқа еті, бұзау еті, қой еті қуырылған	5 000
(№ 262 рецепт)	
қамыр (қарпайым көмбеленген бүкпелерге арналған)	5 800
(№ 511 рецепт)	
Ұн (ұн себу)	174
Пісірме тактасын майлайтын май	100
Өнімдерге жағатын жұмыртқа немесе уыздық	300
Шығымы	100 д. по 100 г

* Есептегіште жалпы салмағы көрсетілген, белгілеуіште — салмағы

Дайындау әдісі. Алдын ала дайындалған шұжықтар, сарделькалар, жіңішке шұжық немесе қуырылған котлеттер және ет бөліктері салқындатылып, орама немесе пішінде сопақша түрінде сыналады. Бүкпелердің жібін жоғарыдан жасайды және оның кейбіреуі қорғаныссыз қалуы мүмкін, сондықтан пісірілген өнім көрінеді.

Өнімдерге жұмыртқа немесе уыздық жағып, 20 - 30 минут 230 ... 240 °С температурада пісіреді.

12.3. ҰНДЫ ГАРНИРЛЕР

ҰНДЫ ГАРНИРЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 524.Рецепт Үзбе

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	308	308
Сары май (немесе асхана маргарині)	35	35
Жұмыртқа	2*/сд.	88
Сорпа(су немесе сүт)	483	483
Тұз	9	9
Дайын қамыр	—	900
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Суда (немесе сорпа, сүт) май, тұзды қайнатады. Қайнап жатқан сұйықтықта араластырып, ұнға құйып араластыруға жол бермей, 5 ... 10 минут қыздырылған қамырды пісіреді. Содан кейін, салмағысы 60.70 о С дейін салқындатылады, шикі жұмыртқа 3-4 дозада қосылады және араласады.

Дайындалған қамыр бума түрінде оралған және 10,15 г салмағы бар бөліктерге кесілген 1 кг пісіру үшін 5 литр сұйықтық алынады. Төменгі қайнаған кезде 5,7 мин.

Тәуелсіз тағам ретінде пісіру 150-200 г үшін бір порцияға шығарылады. Олар ұсынылар кезде сары май (7.10 г) немесе қаймақ (20.25 г) қосады.

Рецепт № 525.*Ұй кеспесі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны илеу үшін	875	875
Ұн (ұн себу)	60	60
Жұмыртқа	6 / д.	250
Су	175	175
Тұз	25	25
Шығымы (кептірілген кеспе)	—	1 000

Дайындау әдісі. Суық су араластырады шикі жұмыртқа, тұз, енгізілген ұн (бірінші сорттан төмен болу керек) қосады және ол жақсы илектеу жасау үшін 20.30 мин сақталады. Дайын қамырдың бөліктері үстелге қойылып, ұнға себіліп, қалыңдығы 1,5 мм. етіп жаяды. Ұн қабаттары бірін-біріне араластырады, 3,4 мм немесе белдеулерін жолағы ені бойынша қиып 35,40 мм, енін жіңішке етіп турайд.

Кеспе 10 мм-ден аспайтын қабаты бар ұнтақ шығаратын үстелдерге қойылады және 40 °С температурада 2,3 сағат ішінде кептіріледі.

№ 526.Рецепт Бидай ұнынан қуырылған нан кесектері*

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	1 нұсқасы		2 нұсқасы	
Бидай наны Сары май	1 875	1575	1435 205	1 205 205
Шығымы	—	1 000	—	1 000

* Нан тамшысын дайындау үшін нанның қабығы қолданылады.

Дайындау әдісі. Бидай наны пісірілген (10x10 мм) текшелерге бөлініп, пеште тұщы күйде (1-ші нұсқа) кептірілген немесе майларға кесіліп, майға қуырылады. (2-нұсқа).

№ 527.Рецепт Ірімшік қосылған қуырылған нан кесектері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай наны	1 488	1 250
Ірімшік	288	261*
Сары май	100	100
Шығымы	—	1 000

* Үгітілген ірімшік салмағы.

Дайындау әдісі. Бидай нанының қыртыстарын алады, еріген сары майға себілген пісірме тақтасына жұқа тілімдерге бөлініп салынады, қыртыстардан тазартылады.

№ 528.Рецепт Ащы қуырылған нан кесектері

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай наны	1112	935
Сары май	385	349*
Жұмыртқа	8 ³ / ₄ д.	140
Су	85	85
Қант	70	70
Шығымы	—	1 000

* Үгітілген ірімшіктің салмағы.

Жұмыртқаның ақуызын ақуыздық жартылай фабрикаттар

Дайындау әдісі. Бидай нанын тікбұрышты пішінді тіліктерге 0,5 см қалыңдықтағы (4 x 6 см) кесіліп, және сәл қуырылады (майдың жалпы салмағының 12%). Үгітілген ірімшік томат пастасы, ақуыз және сары маймен араласады. Алынған массаны нанның бетіне жағып, пісірме табаққа салып және ыстық пешке пісіріледі.

№ 529.Рецепт Профитроли

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	650	650
Сары май	300	300
Жұмыртқа	20д.	800
Су	650	650
Қант	10	10
Тұз	15	15
Дайын қамыр	—	2 275
Пісірме тақтасына жағатын маргарин	15	15
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Суда май, тұз, қант қосып қайнатады, ұнды құйып, араластырып пісіреді 5 ... 6 минут. Содан кейін қамыр 70-60 ° С дейін салқындатылып, шикі жұмыртқалар біртекті салмағы алынғанша абайлап илеп, біртіндеп енгізіледі. Қайнатылған қамыры кондитерлік алдын ала маймен сыланған пісірме тақтасына шар тәрізді формаға келтіріп, 1 см диаметрі 180,200 ° С температурада 30,35 минут пісіреді.

Профитроли сорпаға салынады немесе бөлек ұсынылады.

№ 530.Рецепт Воловандар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жоғары соттағы бидай ұны,	2 265	2 265
Соның ішінде ұн себуге	91	91
Асхана маргарині	1505	1 505
Уыздық	200	200
Сірке су эскорты 80%-дық	3,5	3,5
Тұз	25	25
Су	800	800
Дайын қамыр	—	4 700
Волованды майлау үшін уыздық	100	100
Шығымы	—	100 д. 40 г не200 д. 20 г

Дайындау әдісі. Қабаттама қамырды 5 мм қалың қабатта дөңгелек немесе сопақ тәрізді етіп жайып, дөңгелек формада (әрбір волован үшін екеу) кеседі.

Таба нанның жартысы салқын суға малынған және уыздықпен майланған пісірме тақтасына қойылады. Содан кейін екінші жартысын таба нанның ортасына кесіп қояды. Өнімдер мен уыздық майланады және 25 ... 260 ° С температурада 25 ... 30 минут ішінде пісіріледі.

Жайылған қамырдан крутондарды сопақ формаға келтіріп, уыздық салып, пісірме тақтасына салады.

Воловандар мен крутондарды ыстық не суық тіскебасарға және екінші тағамға пайдаланады.

№ 531. Реценгт Дәмтағамға себеттер (тарталетка)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны	1 657	1 657
Асхана маргарині	386	386
Сүт	386	386
Қаймақ	200	200
Уыздық	228	228
Қант	57	57
Тұз	17	17
Дайын қамыр	—	2841
Шығымы	—	100 д. по 25 г

Дайындау әдісі. Суда, уыздық, қант және тұз еріген, ұн (50%), жұмсарылған маргарин және қаймақ қосылады. Бәрі бірыңғай дәйектілікке араласады, қалған ұн қосылады. Дайын қамырды қалыңдығы 23 мм қалыңдығына күйіп, қалыптардың өлшеміне қарай шеңберлерге кесіледі. Кесілген шеңберлер пішінге қойылып, қамырдың ішкі бетіне бірнеше жерлерде пышақталып, қамырды басады. Қамырмен толтырылған құймалар болашақ өнімнің пішінін сақтау үшін және бұршақ шкафына қою үшін бұршақ немесе круппен толтырылады. Үстіңгі және астыңғы себеттер қызарған кезде, олар дәнді дақылдардан босатылады, салқындатылады, түрлі салаттар, ет және балық өнімдерімен толтырылады және ыстық тағамдар ретінде қолданылады.

Осы қамырдан 40 грамм салмақты себеттер немесе 20-30 грамм салмақшалар, құймақтар үшін пісіруге болады.

12.4. ТУРАМА ЕТ

Картоп, көкөніс, құрғақ саңырауқұлақтар, күріш, балық, ет, ірімшік, алмадан жасалған ет өнімдері ұн өнімдерін дайындауға арналған: бәліштер, тортшалар, кулебяк және т.б.

Өнімдерді тұтыну нормалары дайындалған турама еттің 1 кг өніміне беріледі.

ТУРАМА ЕТТИҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Азық-түлік	Рецепты							
	№ 532. Турама ет пиязбен		№ 533. Турама ет жұмыртқамен		№ 534. Турама ет күрішпен		№ 535. Турама ет күріш пен жұмыртқа	
	Өнімдерді пайдалану масса, г							
	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза	жалпы	таза
Котлет еті (нұсқалар):								
сыыр етінен	1 709	1 258	1 477	1 087	1 359	1000	1 207	888
шошқа етінен	1 303	1110	—	—	1 035	882	920	784
қой етінен	1 676	1 198	—	—	1 331	952	1 183	846
Немесе ешкі етінен								
Аасхана маргарині	40	40	60	60	60	60	40	40
Пияз:								
басты	119	100	100	84	100	84	100	84
балғын								
пассервіленген	—	50	—	42	—	42	—	42
Күріш жармасы*	—	—	—	—	100	100	75	75
Қайнатылған күріш	—	—	—	—	—	280	—	210
Бидай ұны	10	10	10	10	8	8	9	9
Жұмыртқа	—	—	3 ¹ / ₄	129	—	—	9	86
			д.				д.	
Қара бұрыш	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ұнтақталған								
Тұз	10	10	10	10	10	10	10	10
Өсімдік көгі (ақжелкен)**	9	7	—	—	7	7	9	7
Шығымы	—	1 000	—	1 000	—	1 000	—	1 000

*Құймақтарға турама етте күріш жармасының орнына бидай, қарақұмық жармасын пайдалануға болады. ** Мұнда және төменде өсімдік көгінсіз турама етті дайындауға болады.

Дайындау әдісі. Ұсақталған ет дайындаудың екі жолы бар. (... ет таза салмақта 20% 15), Бірінші жолында котлеттерді жуып, бөліктерге бөліп майда қуырады, кейін басқа терең ыдысқа салады. Су немесе сорпа қосып, дайын болғанша бұқтырады. Сиыр еті және алдын ала тұздалған пияз ет тартқышта езеді. Пассервіленген ұн мен майды бұқтырылғаннан қалған сорпаға салып қайнатады. Дайын болған ақ тұздыққа тұз, бұрыш, майда туралған өсімдік көгін қосып араластырады.

Екінші әдісті қолданғанда шикізат еті екі тормен бірге ет тартқыштан өтеді. Артық емес 3 см, майланған пісірме терең қабаты орналастырылған туралған, пештер қуырып дайын болғанша мезгіл араластырады. Содан кейін еттен бөлінген шырын ағызып, үстінде ақ тұздық дайындалады. Қуырылған етті пассерленген пиязбен араластырып, тағы да ет тартқыштан өткізеді. Тұздық ақ тұздықпен, тұз, бұрыш, ұсақ туралған өсімдік көгімен араласады.

Турама етті дайындау үшін жұмыртқа, күріш немесе дайын турама етке бөлінген жұмыртқа, күріш ботқасын, жұмыртқа масасын қосады.

Рецепт № 536. Сүбөнім турама еті

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қосалқы өнімдер (нұсқалары):		
жеңіл	1 389	1 278
жүрек	1 804	1 533
байыр(сиыр етінен)	1 630	1 353
Асхана маргарині	60	60
Пияз:		
басты балғын	100	84
пассерленген	—	42
Бидай ұны	10	10
Қара бұрыш ұнтағы	0,5	0,5
Тұз	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қосалқы өнімдер жуылады және кесіледі. Жүрек 2...4 бөлікке кесіледі және қан жинақтары толығымен жойылғанша жақсылап шайып тасталады.

Дайындалған жүрек және өкпе тұзды суға қайнатылып, бауыр қуырылады. Жан-жақты ет тартқышы арқылы өткізіледі, араластырып, маргаринмен және қуыруышпен алдын ала қыздырылған пеште 2 см артық емес қабатты қойылады.

Бұл массада қуырылған пияз, ақ тұздық, тұз, бұрыш қосып араластырады.

БАЛЫҚ ТУРАМАСЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Азық-түлік	Рецептілер			
	№ 537. Балық турамасы		№ 538. Балық турамасы күрішпен	
	массалық өнімдерді пайдалану,г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
Балық (нұсқалары):				
Теңіз алабұғасы*	1555	1 026	1 136	750
Нәлім балық*	1405	1 026	1 027	750
Жайын (мұхиттан басқа)	2 280	1 026	1 667	750
Көксерке	2 138	1 026	1563	750
Сазан филесі, дайындалған	1 115	1 026	815	750
өнеркісіптік Дайын балық**	—	841	—	615
Күріш жармасы	—	—	120	120
Қайнатылған күріш	—	—	—	336
Пияз:				
Басты балғын	150	126	100	84
пассеровіленген	—	63	—	42
Бидай ұны	10	10	10	10
Асхан маргарині	100	100	40	40
Ақжелкен (өсімдік көгі)	9	7	9	7
Ұсақталған қара бұрыш	0,5	0,5	0,5	0,5
Тұз	12	12	12	12
Шығымы	—	1 000	—	1 000

* Салу нормасы теңіз алабұғасына берілгендей. Бассыз, ақтармаланған нәлім балық. ** Балық турамасын дайындар кезде басқа тұқымдас балықтардың бұлшық ет аралақ сүйектерін падалануға рұқсат етіледі.

Дайындау әдісі. Теңіз сүзбесін (немесе нәлім балық, жайын, көксеркенің ірімшіктын тазалайды, өндірістік сүзбеге арналған) бөліктерге бөліп өткізеді. Аяқталған балықты ұсақтайды, пиязды қосып, ақжелкен жасыл, ақ тұзды қосып, мұқият араластырады.

Балық пен күріш турамасын дайындау үшін дайын балық турамасын ұсақталған күрішпен араластырады.

№ 539.Рецепт Балық пен пияз қосылған ұсақталған турама

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	<i>1нұсқасы</i>		<i>2нұсқасы</i>	
Картоп	1 017	740*	1 209	880*
Басты пияз	214	90*	310	130*
Кептірілген саңырауқұлақ	90	180*	—	—
Көкөніс майы	30	30	40	40
Тұз	10	10	10	10
Шығымы	—	1 000	—	1 000

* Өңдеуден кейінгі көкөністер мен саңырауқұлақтар.

Дайындау әдісі. Су құйылған картопты қайнатады, сорпаны толығымен төгіп, содан кейін картоп пісірілген пиязбен араласып, туралған саңырауқұлақтар мен пиязды ыстықтай сүртеді.

ҚЫРЫҚҚАБАТ ТУРАМАСЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

Азық-түлік	Рецептілер			
	№ 540. Балғын қырыққабаттан		№ 541. Ашытылған	
	Өнімдерді пайдалану массасы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
Ақ капуста:				
балғын	1 500	1 200	—	—
ашытылған	—	—	1 589	1 112
Асхана маргарині (балғын Қырыққабатты қуыру үшін)	70	70	48	48
Дайын қырыққабат	—	900	—	945
Жұмыртқа немесе	2 1/2д.	100	—	—
басты пияз	238	200	95	80

Азық-түлік	Рецептілер			
	№ 540. Балғын қырыққабаттан турама		№ 541. Ашытылған қырыққабаттан турама	
	Өнімдерді пайдалану массасы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
Асхана маргарині (ашытылған қырыққабатты қуыру үшін)	30	30	12	12
Пияз пассервіленген	—	100	—	40
Қант	—	—	15	15
Ұсақталған қара бұрыш	0,2	0,2	0,2	0,2
Өсімдік көгі (ақжелкен)	14	10	14	10
Тұз	10	10	10	10
Шығымы	—	1 000	—	1 000

Дайындау әдісі. Балғын және тазаланған қырыққабатты тілімшелейді, содан кейін ыстық 180...200 °С температурада пісірілгенге дейін еріген май мен қуырылған пісірме табаға 3 см қалыңдығынан салады. Дайын күріш салқындатылады, тұз қосылады, пісірілген пияз немесе қатты пісірілген туралған жұмыртқа, майдалап туралған ақжелкен қосады. Қырыққабатты қуырғанға дейін тұздайды, қуырғаннан кейін тұздалса суы шығып тураманың сапасы өзгереді.

Егер балғын қырыққабат ащы болса, ол 3,5 минут алдын ала бүркілген, дуршлагқа салып кептіріп, содан кейін қуырады. Балғын қырыққабатты тез қозғап тұратын болса плитада қуыруға болады.

Ашыған қырыққабат дайындау үшін оны сұрыптап сығады, (егер ол қышқыл болса, онда бірнеше рет салқын суда жуып сығу керек) майдалап турап үлкен ыдысқа салады, 3.4 см. қабаттама қыздырылған маргаринмен қозғап отырып қуырып алады, кейін аз мөлшерде сұйықтық құяды. Дайын қырыққабатқа майда пассерленген пияз, қант, бұрыш, тұз, жіңішке туралған өсімдік көгін, ақжелкен қосып араластырады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	1 359	1 087
Дайын сәбіз	—	1000
Қант	10	10
Асханалық маргарин (не сары май)	50	50
Тұз	8	8
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Сәбіз тазартылып, жуылады және өсімдік кескіштен өткізіледі, содан кейін аз мөлшерде суға маймен [8 ... 10% сәбіз массасын (таза) р). салады. Хош иісті сәбізге тұз, қант қосып, араластырады.

№ 543. Рецeнт Жасыл пияз бен жұмыртқа қосылған турама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Басты пияз	1 106	885
Асхан маргарині	50	50
Жұмыртқа	2д.	80
Өсімдік көгі (ақжелкен)	20	15
Тұз	12	12
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Жасыл пияз тазартылған, жуылған, кептірілген, ұсақ кесілген, туралған жұмыртқамен, еріген маргаринді, тұзды, майдалап өсімдік көгін турап араластырады.

№ 544. Рецeнт Күріш пен жұмыртқа қосылған турама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш жармасы	300	300
Қайнатылған күріш	—	840
Жұмыртқа	3 д.	120
Асхана маргарині	80	80
Өсімдік көгі (аскөк немес ақжелкен)	14	10
Тұз	10	10
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Пісірілген дәндер тұзды қайнаған сұйықтыққа құйылады (6 литр су және дәнді дақылдар 1 кг үшін 60 г тұз) және дайын болғанға дейін пісіреді. Аяқталған күріш құтыға құйылады және ыстық қайнаған сумен жуылады, содан кейін еріген маргаринді, туралған жұмыртқаны, майдалап туралған ақжелкенді немесе аскөкді қосып, мұқият араластырады.

№ 545.Рецепт Сүзбе турамасы(ватрушка, бүкпелер, варениктер)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	915	906
Жұмыртқа	1 д.	40
Қант	50	50
Бидай ұн	40	40
Ванилин	0,1	0,1
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Еттен жасалған ірімшік тазартқыш машинадан өтеді. Содан кейін жұмыртқа, ұн, қант, ванилин қосып, барлығын мұқият араластырады.

№ 546.Рецепт Сүзбе турамасы (құймаққа)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	909	900
Жұмыртқа	⁹ / _{ш.д.}	36
Қант	90	90
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Еттен жасалған сүзбені тазартқыш машинадан өткізіп, жұмыртқа, қантты қосып, мұқият араластырады.

Азық-түлік	Салмағы, г			
	жалпы	таза	жалпы	таза
	<i>1 нұсқасы</i>		<i>2 нұсқасы</i>	
Балғын алма	1 150	1 012	1 186	830
Қант	300	300	200	200
Шығымы	—	1 000	—	1 000

Дайындау әдісі. 1-нұсқада тұщы алма жуылады, тұқымын алып тастайды, бүлінген бөліктер алынып, тіліктерге кесіледі. Қантпен алма кесіп, алма қайнатылғанға дейін су қосады (алма 1 кг үшін 20...30 грамм) және қайнатып қозғайды. Массасы тығыз болғанға дейін қайнатады. Алманың қабығын ашуға болады, осылайша салмағын көбейтеді.

2-нұсқада алма жуылып, қабығы ашып, ішін тазалап, содан кейін кесектерге немесе текшелерге кесіп, қантпен құйылады.

ЕМДІК ТАМАҚТАНУДА ЕМДӘМ ТАҒАМДАРЫНЫҢ ДАЙЫНДАЛУЫ

Әр түрлі ауруларды емдеуде емдік шаралардың бас жоспарының маңызды бөлігі емдік немесе емдәмдік тамақтану болып табылады. Асқазан-ішек жолдарының, асқындаған аурулардың, жүрек-қантамырлардың, эндокриндік жүйенің және т.б. созылмалы аурулардағы оның рөлі ерекше.

13.1. ЕМДІК НЕМЕСЕ ЕМДӘМ ТАМАҚТАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Емдәмдік тамақ өнімдерін дайындау ұтымды технология ережелеріне сәйкес жүргізіледі, бірақ өнімдерді селективті іріктеу байланысты бірқатар ерекшеліктері бар, олардың қатынасы және азық-түлік өнімдерінің жарамдылық мерзімі мен сақтау шарттарын қатаң санитарлық талаптарға сәйкес дайындау қосымша әдістерін пайдаланады.

Өнімдерді таңдау және емдәмдік тағамдарды дайындау әдістері аурудың сипатына байланысты. Азық-түліктің таңдалуы және оның жасалуы аурудың түріне байланысты болады. Емдәм азық-түліктері сіңімділігі мен пайдалылығына әсер ететін және «химиялық және механикалық жарықтандыруды» қамтамасыз ететін жақсы сапа, органолептикалық (ірімшіктқы түрі, түсі, хош иісі, дәмі, дәйектілігі) көрсеткіштері арқылы бағаланады.

Тағамдардың дайындалуы емдәм тағамдар мен аспаздық өнімдерге арналған рецептілердің арнайы жинақтарында ұсынылған ұтымды технология талаптарына сәйкес жүзеге асырылады.

Аурухана қоғамдық тамақтандыру мекемелерінде ауруға байланысты мынадай емдәмдер ұсынылады:

№1 - бұл асқазан ауруларына байланысты. Асқазан және ұлтабар; созылмалы гастрит, жоғары қышқылдығы жоғары айқын диспепсиялық құбылыстармен;

№2 - аурудың асқынуы және ішек бұзушылықтарды таралуы созылмалы гастрит; созылмалы энтероколит, өршімсіз;

№ 5 - бауырдың созылмалы ауруларының және өтпелі кезеңнен тыс өт қабының аурулары үшін; бауырдың және өт жолдарының бұзылуымен жүретін аурулар;

№7 - қалпына келтіру кезеңінде және шиеленістен тыс бүйрек ауруы бар;

№ 8 - негізінен ауру ретінде семіздік немесе ешқандай арнайы рациондар талап ететін басқа да аурулар;

№ 9 - қант диабеті бар;

№ 10 - жүрек-тамыр жүйесі ауруларымен өтемақы кезеңінде; гипертониялық ауру; жүректің ишемиялық ауруы;

№ 15 - емдік емдәмдерді пайдаланғаннан кейін қалпына келтіру кезеңінде ас қорыту жүйесінің бұзылуы және қалыпты емдәмге ауыспастан арнайы медициналық емдәмдер қажет етпейтін әртүрлі аурулар үшін.

Емдәмдік өнімдердің диапазоны пісірілген тағамдармен басым болады. Өнімдерді қайнату, буға пісірілген, әсіресе туралған ет өнімдері; көкөністер мен жемістерге рұқсат етіледі, бұл тағамның дәмін жақсартады және көптеген қоректік заттардың қауіпсіздігін арттырады. Қуырылған тағамдарға мүмкіндік беретін емдәмдерде көкөніс немесе еріген сары майда қуыру жүзеге асырылады. Майы дайын тамаққа салынады.

Асқазан-ішек жолдары мен басқа да ауруларда тағамның механикалық тітіркендіргіш әсерін реттеу өте маңызды. Кейбір емдәмдерде (әсіресе № 1) механикалық жарықтылық принципі байқалады, ал басқа (№ 5, 8) терапевтік әсер асқорыту органдарының қызметін механикалық ынталандыруға мүмкіндік береді. Тағамның механикалық әсерінің қарқындылығы оның дәйектілігі мен саны бойынша анықталады. Өз кезегінде, дәйектілік өнімдердің физикалық қасиеттеріне және тағам дайындау әдістеріне (ұнтақтау дәрежесі, жылу сипаты) байланысты, өнімнің құрылымдық және механикалық қасиеттерін өзгертуге байланысты. Сондықтан, көкөніс, жеміс-жидек, жас жануарлардың ет бар дәнді, құстардың, қоян, салыстырмалы аз дәнекер ұлпа протеиндер бөлігінде механикалық мақсатында арнайы жабдықтар мен жабдықтардың көмегімен бұйымдар әртүрлі дәрежедегі ұнтақтауға ұшырайды.

Сорпа поресі мен басқа поре ыдыстарын дайындау үшін пісірілген өнімдер бірнеше рет жиі-жиі сүртіледі. Ұсақталған салмағысын жеңілдету жігерлі араластырады және алдын ала бұлғанған ақуыз (пуддинг, суфле) болады.

Қатты механикалық сақтайтын емдәмдерде (3 ... 4 сағат) астықты дайындау (1:10 қатынасы) арқылы және жиі електен өтіп, дайындалған декодтарын қолданады. Дайындаудың орнына тиісті ұнды қолдану ұсынылады, оның дайындау уақыты 5 ... 7 мин.

Емдәмдік тамақтану кезінде қолданылатын химиялық принципі өнімдерді және арнайы дайындық әдістерін таңдау арқылы жүзеге асырылады. Емдәмдерге мыналар кірмейді: қышқыл майлы майлар бай көкөністер, өткір және тұзды өнімдер, дәмдеуіштер, ет және балық өнімдері, кен өндіру бастап асқазан-ішек жолдарының химиялық мақсаттары үшін. Сорпалар мен тұздықтар жармадан және күшті емес көкөністерден дайындалады.

Тұздыққа арналған бидай ұны кептіріледі, майлы пайдалану ұсынылмайды. Хош иісті көкөністердің орнына қызанақ поресі қолданылады. Пісірудің негізгі әдісі - тамақ дайындау. Ет және балық өнімдері ұзақ уақыт бойы қайнаған суға қайнатады: эталондарды азайту үшін: 1,5 кг салмағысы бар ет - 2,3 сағат; балық - 5, балық - - 3,5 мин 30,40 мин немесе суда бланширленген, шамамен 100 г салмағы бөліктерін кесіп, және 2,3,5 см қалыңдығы тоңазытылған ет дана 10 бланширленген бүкпелер, тефтели, суфле: 15 минут дайындалады. Содан кейін, бумен сүтті тұздық немесе пайдалануға арналған бұқтырылған туралған өнімдерді қолданады. Өндіруші заттардың жоғалуы (нан, күріш) өнімдерді дайындау кезінде шығаратын заттардың жоғалуынан әлдеқайда төмен.

Термалды көлеңкеден шығару принципінде ыстық тағамдарды 65 ° С-қа дейін, төмендету және суық тағамдарды 15 ° С-қа дейін көтеру арқылы азаяды.

Созылмалы бүйрек жеткіліксіздігінде емдәмдегі азотты сіңіргіш заттардың құрамын азайту үшін әдістер қолданылады (мысалы, ет пен балық пісіріп және содан кейін қайнатады).

Дәмді төмен тұзды немесе тұзсыз емдәмдермен маскирлеу үшін, мәзір көбіне қышқыл тағамдар қолданылады, қышқыл және тәтті тұздықтарды екінші тағамдарға қосады, 1,5 ... 2.5 г мөлшерде. (емдәм тұзы, натрий хлоридінің дәмін еске салады).

Қант диабетімен крахмал мен қанттың тұтынылуын азайту үшін көмірсуларға бай тағамдарды және салқын тәрізді өнімдерді шығарады. Бидай нанының орнына сүзбе қолданылады, ал тәтті өнімдерде қантты ксет (1: 1 қатынасында) немесе сорбит (1: 1,35,1,5) - күніне 30,40 г аспайды.

Бұл семіздікпен ауыратын науқастар үшін азық-түлік құндылығымен аспаздық өнімдерді дайындау негізделеді. Емдәмді йодпен (№ 8, 10 емдәмдер) дайындау үшін теңіз өнімдерін (теңіз кенті, ашшаян, кальмар және т.б.) пайдаланады. Липотроптық қасиеттері бар фосфатидтер ұнға пісірілген заттарға қосылады. Сусындар мен тәттілерде дәрілік шөптерді, жемістер мен жидектерді қосады. Азық құрамында аскорбин қышқылының мөлшерін арттыру үшін С дәрумені тағам дайындау технологиясына сәйкес дайындалған тағамға қосылады.

13.2. САЛҚЫН ТАҒАМДАР МЕН ТІСКЕБАСАРЛАР

Емдәмдік тамақтану үшін ұсынылатын тағамдар көкөніс, жасыл, саңырауқұлақ, ет, құс, балықтан жасалған тағамдарға жатады. Тағамдарға қарағанда, салқын тағамдар таңғы ас және кешкі ас үшін негізгі курс бола алады.

Табиғи сірке суы (заправки) немесе лимон қышқылының 2% ерітіндісімен араласқан хош иістендіргіштер, қаймақ, өсімдік майы (күнбағыс және т.б.) қолданылады.

Барлық тағамдар мен тіскебасарлар тамаша және әдемі безендірілуі керек, температурасы 12...15 °С.

13.2.1. Көкөністерден тағамдар мен тіскебасарлар

КӨКӨНІСТЕРДЕН ТАҒАМДАР МЕН ТІСКЕБАСАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 548. *Рецепт* Қаймақ қосылған сәбіз (№ 1, 2, 5, 7, 8, 10 емдәм.)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	1000	800
Қаймақ	200	200
Қант	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі сәбіз ұсақ тесікшелермен сығымдайды. Қаймақ пен қант қосып араластырады.

№ 549. *Рецепт* Бал қосылған сәбіз (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	875	700
Қаймақ	200	200
Бал	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі сәбізге (№ 548 рецепт) қаймақ пен бал араластырады.

№ 550. *Рецепт* Алма қосылған сәбіз (№ 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	685	600
Алма	280	200
Қаймақ	200	200
Қант	20	20
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Алманың қабығын ашып, тұқымынан тазалап, тілімшелейді. Шикі сәбізді ұсақ тесікшелері бар үккіштен өткізеді. Алма мен сәбіз араласады және ұсынар кезде олар қаймақ пен қантпен толтырылады.

№ 551. *Рецепт* Өрік қағы қосылаған сәбіз (№ 2, 5, 7, 8 және 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	875	700
Өрік қағы	100	100
Қаймақ	200	200
Қант	50	50
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Шикі сәбіз жұқа тілімдерге бөлініп, аз мөлшерде суға жіберіледі. Құрғақ өрік мұқият жуылады, қайнаған суға құйылады және ісінеді. Сәбіз және кептірілген өрік араласып, қаймақ пен қант қосады.

№ 552. *Рецепт* Май қосылған қызанақ (№ 2, 5, 7, 8 және 10* емдәм).

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызанақ	1200	1000
Көкөніс майы	150	150
Тұз	8	8
Шығымы	—	1000

* Мұнда және төменде № 7 емдәмде тағамды тұзсыз дайындайды, № 10 — емдәмде тұздың құрамын азайтады.

Дайындау әдісі. Қызанақтарды жуады және жұқа шеңберге бөлінеді. Берілетін кезде тұз және өсімдік майын қосады.

№7 емдәмде тұздың орнына салатта 50 г 2% сірке суын қосады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жасыл салат	560	400
Балғын қияр	630	500
Қаймақ	150	150
Тұз	10	10
Шығымы	—	1000

* Мұнда әрі қарай рационның №9 қантпен кисел ауыстырылады.

Дайындау әдісі. Алынған жасыл салат жуылады, ірі кесектерге кесіліп және дайын қиярлармен араластырылады (қиярды салқын сумен жуады; қиярдың сырты өрескел болса қабығы ашылады).

Қаймақ пен тұз қосып араластырып беріледі.

№ 554.Рецепт Қызанақ және қияр қосылған ақ қырыққабат салаты (№ 5, 7, 8, 9,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қырыққабат	541	400
Қызанақ	235	200
Қияр	210	200
Жұмыртқа	2д.	80
Қаймақ	200	200
Тұз	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ақ қырыққабатты майдалап тілімдейді, тұздап, ағаш пестикпен тығыздап 30...40 мин қалдырады. Қияр жіңішке шырынды, қызанақ үйірмелерге кесіліп, қырыққабатпен араласады.

Салатқа қаймақ қосып, жұмыртқаның бөліктерімен безендіреді. Сонымен қатар лимон қышқылының (20 г) ерітіндісін қосуға болады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	1 150	900
Жасыл пияз	65	50
Өсімдік майы	50	50
Лимон қышқылы (2%-дық ерітінді)	25	25
Қант	25	25
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қабығы ашыған қызанақты дайын болғанша қайнатып, салқындатып, өсімдік майы, лимон қышқылымен араластырады және туралған жасыл пиязға себілген жұқа тілімдерге таралғанға дейін дайындалады.

Қызанақтың қызыл сорттарын қантқа қосуға болмайды.

№5-ші емдәмге арналған қызылша пиязсыз дайындалады.

Р№ 556. Рецeнт Май қосылған винегрет(№ 5 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	300	280
Қызылша	330	250
Сәбіз	126	100*
Қияр	160	150
Ашытылған қырыққабат	215	150
Өсімдік майы	100	100
Қант	50	50
Тұз	10	10
Шығымы	—	1000

* Тазартылған қайнатылған азық-түліктердің салмағы

Дайындау әдісі. Картоп тазартылып, пісіріледі. Пісіру аяқталғанға дейін 5...10 мин. кейін суын ағызып, картоп буда піседі, текшелерге кесіледі. Тазартылған сәбіз бен қызылша текшелерге бөлініп, пісірілгенге дейін маймен беріледі. Ашытылған қырыққабат (қышқыл емес) сұрыптап, қиып алынады. Дайындалған қиярды кеседі. Көкөністер мен картоп салқындатылады, тұз, қант араласады және өсімдік майы қосылады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәді	1493	1 000
Басты пияз	239	200
Қызанақ	530	450
Көкөніс майы	100	100
Көк пияз	63	50
Қант	20	20
Тұз	20	20
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кәдіні кесектерге кесіп, ыстық пешке пісіріп, ет тартқышынан өткізіп, майдалап тұрайды. Басты пиязды тілімшелейді (№5, 7 және 10 емдәм үшін қайнатуға арналған), піскен және кесілген қызанақ пен пиязды қою болғанша бұқтырады. Содан кейін пияз кәдімен біріктіріліп, тағы 20 ... 30 минутқа бұқтырады. Уылдырыққа қант пен тұз қосып араластырады. Бетіне жасыл пияз себіледі.

№9 емдәмде уылдырық дайындалады.

13.2.2. Балық өнімдерінен дәмтағам мен тағамдар

Тағамды балық гастрономиядан дайындайды, қайнатылған немесе қуырылған балық аз май сорттары, балықтан басқа теңіз өнімдерінен дайындалады.

БАЛЫҚ ӨНІМДЕРІНЕН ДӘМТАҒАМ МЕН ТАҒАМДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 558.Рецепт *Турама балық (№ 2, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шортан не көксерке	1590 1430	730 730
Бидай наны	140	140

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт (несу)	150	150
Сары май	35	35
Жұмыртқа	*/2д.	20
Сәбіз	68	50
Салат	70	50
Тұз	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Балықты турадалау үшін балықтың сүйектерін алады, ішін тазалайды, етін алып, терісінің қабаты 0,5 см астам емес, ішкі құрылыстарын және жұлын сүйек және салдарды кесегін алып тастайды. Бірінші сорттан төмен емес ұннан жасалған ұн және ұсақталған бидай ұны ет тартқыштан өтеді, жұмыртқаны қосып, жақсылап араластырады. Содан кейін тартылған етті буға пісірілген сәбізді салатпен араластырады. Дайындалған балықты турамаға толтырып көксерке мен шортан формасына келтіріп, дәкемен орап, бу сөресіне қойып, пісіреді. Дайын балық салқындатылады.

1 порцияға 1-2 тілімнен кесіп ұсынады.

№ 559.Рецепт Маринатталған балық (№ 5, 7, 8,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көксерке не шортан	1 140 1 230	627 627
Дайын балық	—	500
Сәбіз	292	233
Басты пияз	125	100
Қант	67	67
Томат-шоре	67	67
Көкөніс майы	100	100
Тұз	10	10
Дайын маринад	—	500
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Көксерке немесе шортан филесі дайындау үшін қабырғасының сүйектерін кесектерге бөліп, қайнатады. Тұздықты дайындау үшін, пісірілгенге дейін өсімдік майы қосылған сәбізге қайнатылмаған пиязды қосады, қызанақ пюресі, тұз, қант қосып қайнатады.

Балықты беретін кезде салқындатылған маринадты құяды. №7 емдәмде маринадқа тұз себілмейді.

Рецепт № 560.Рецепт Кесілген майшабақ (№ 2, 5, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Майшабақ	979	470
Бидай наны	75	75
Сүт	75	75
Басты пияз	143	120
Алма	214	150
Көкөніс майы	100	100
Сірке суы (3%-дық)	30	30
Қант	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Бидай нанына сүт құйып, 20...30 минутқа қалдырылады. Сүйектер, шикі пияз, алмалар (қабығы, ішкі дәні жоқ) және сығымдалған нанды майдалап тұрайды, өсімдік майы, қант, сірке суымен мұқият араластырады.

№2, 5-ші емдәм үшін, майшабақ пиязсыз, №9 емдәм үшін - қантсыз.

Р№ 561.Рецепт Қиыр шығыс ірімшігі(№2, 3, 5, 10, 11, 13, 15 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кальмар (филе)	1 277	620
Ірімшік	196	180
Сүт	100	100
Сары май	250	250
Сарымсақ	2,8	2,5
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Піскен кальмар салқындатылады, ет тартқышынан 2-3 рет өткізеді, жұмсартылған сары май, үгітілген ірімшік, сүт немесе сорпа қосып араластырады, нанға пішіндейді және тоңазытқышта салқындатылады.

13.2.3. Ет өнімдерінен дәмтағам мен тағамдар

Тағамды ет гастрономиясынан дайындайды (қайнатылған шұжық, майсыз сүрленген шошқа еті), сондай-ақ қайнатылған сиыр етінен, шошқа етінен, бауырдан жасалады.

ЕТ ӨНІМДЕРІНЕН ДӘМТАҒАМ МЕН ТАҒАМДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 562.Рецепт Бауыр паштеті (№ 2 және 8 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиырдың бауыр еті	1 050	750
Басты пияз	120	100
Сәбіз	92	50
Сары май	75	75
Тұз	15	15
Сорпа	50	50
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сиырдың бауыр еті қайнатылған пияз, сәбіз және сары маймен беріледі. Пияз қосылған дайын бауыр үш рет ет тартқышынан өтеді, тұз бен май салып (10 г) араластырады. Массаны орама формасына келтіріп, өсімдік майын жағып салқындатады.

№ 563.Рецепт Бұзау етінен құймалы фрикаделька (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұзау еті	1120	740
Бидай наны	180	180
Сүт не су	220	220
Көкөніс майы	150	150
Жұмыртқа	3 д.	120

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақжелкен	55	40
Тұз	20	20
Дайын фрикаделька Ет сорпасы Желімтек	1 400' 40	1 350/1 000 1
		400
Шығымы	—	2 400

Дайындау әдісі. Шикі бұзау етін, бірінші сорттан төмен емес бидай ұнынан турама ет дайындайды, өсімдік майы мен сарыуыз қосып араластырып, фрикаделька дайындайды. (1 порция 8 дана.) Сосын оған туралған өсімдік көгін қосып, буланған ыдыста қайнатады.

Дайын сорпаға алдын ала дайындалған суық суға желімтек (30 ...40 мин) салып қайнатуға мүмкіндік берді. Егер сорпа лай болса, онда ақуызмен қалдырады. Ол үшін ақуызды кішкене суытылған сорпаға салып, массаны ыстық сорпаға құйып, қозғай отырып қайнатады. Бұл массаны фрикаделькаға құйып, мұздатуға мүмкіндік береді.

№ 564.Рецепт Қоймалжын (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиырдың аяқтары және басының ерні	1000	1000
Сәбіз	250	200
Ақжелкен	135	100
Лавр жапырағы	10	10
Тұз	20	20
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Сиыр етінің аяқтары күйдіріліп, 2 сағат бойы салқын суға малынады, содан кейін олар бөліктерге туралып, салқын су құйып, (1 кг аяқтар 2 литр су) 6,8 сағатқа әлсіз қайнатып пісіріледі. Сорпаны қайнатуды аяқтағанға 1 сағат қалғанда көкөністер (сәбіз) салады. Қайнатылған аяқтар сүйектерден босатылған сорпадан алынады, ет сығындысы немесе ет тартқышы арқылы өтеді, сүзілген сорпамен қайта қосылады, тұздалып 45 минут қайнатады.

Майдалап туралған аяқтары бар сорпаны ыдысқа құйып, салқындатылады.

№ 565.Рецепт Ет ірімшігі(№ 1, 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті	963	438
Сары май	250	250
Күріш	75	338
Тұз	13	13
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Тұтқыр күріш ботқасын пісіріп, қайнатылған етті ет тартқыштан үш рет өткізіп, сары маймен араластырады. Содан кейін массаны езгілеп, салқындатады.

13.3. КӨЖЕЛЕР

Емдәм рационның вегетариандық және сүтті көжелер, көжелер т.б. суда дайындалады, қайнатылған көкөністер, дәнді дақылдар, макарон өнімдері сүтте, көжеде емес сумен сұйытылады.

Асқорыту органдарының ауруларында механикалық тұрғысынан тазартылған көже (шырышты, көже-пюре картоп, көже-кремдер) немесе ұсақ ұнтақталған өнімдерді дайындайды.

Дәм шығаратын көжелер үшін, әсіресе вегетарианшыл арқылы көрінісін жақсартады, хош иісті тамырлардың (балдыркөк, ақжелкен), пияздың (№ 1 емдәм қоспағанда) қоректік құндылығын арттырады. Жоғарыда айтылғандай, пассерленген көкөністерді, пиязды қоспағанда (№ 2 және 15 емдәм), қабылдау немесе шарпылау (№5, 7, 8, 9 және 10 емдәмдер) қоспа ауыстырылады. Қызанақ поресі (№5 емдәм) судың аз мөлшерімен пісіріледі.

Аспаздық практикада қолданылатын «пассерленген ұнды» кепкен ұнмен ауыстырады. (түсін өзгертпей).

13.3.1. Сорпалар

СОРПАЛАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 566Рецепт. Ет сорпасы (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет сүйектері (жамбас, кеуде қуысы)	200	200
Сиыр еті (жауырын не не жауырын асты бөлігі)	101	75
Кеудеше,(покровка)		
Басты пияз	12	10
Ақжелкен	7	5
Сәбіз	13	10
Су	1 400	1 400
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сүйектерді жуып, 5 ... 6 см кесіп, суық суға құйып, қыздыру арқылы қайнатады. Пішінделген көбікті отты азайту арқылы алып тастайды. Сүйекті сорпаны 3.3,5 сағат әлсіз отта қайнатады. Содан кейін, сорпаға жуылған етті салып, дайын болғанша сорпаны әлсіз қайнатады. Пісіру аяқталғанға дейін 30.40 минуттан кейін сорпаға тазаланған кесілген пияз, ақжелкен мен сәбіз қосылады. Дайын сорпадан май алынып, жиі електен немесе дәке арқылы сүзеді.

Пісірілген ет суфле, бефтанов және басқа да екінші тағамдар (№ 1, 5, 7, 8, 9 және 10 емдәмдер) үшін пайдаланылады.

№ 567.Рецепт Сүйектің сорпасы (№ 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет сүйектері (жамбас, кеуде қуысы)	250	250
Басты пияз	18	15
Ақжелкен	13	10
Сәбіз	7	5
Су	1500	1 500
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сүйек сорпасы № 566 рецептіде көрсетілгендей дайындалады, бірақ сорпаның қайнатылуы 4...4.5 сағ. құрайды.

№ 568.Рецепт Мөлдір ет сорпасы (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (майсыз котлет еті)	203	150
Ет сорпасы (№ 566рецепт)	1 000	1 000
Сәбіз	13	10
Ақжелкен (немесе майшабақ)	7	5
Басты пияз	14	12
Тұз	2	2
Су	200	200
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тұнық сорпа табиғи түрінде немесе гарнирмен тұтынылады; ол әдеттегіден гөрі экстрациялық өнімдер көп болады. Тұнық сорпаны дайындау үшін, басында әдеттегі сорпа пісіріліп, тазартылады, соның нәтижесінде ол экстрациялық өнімдермен қанығады.

Сорпаны тазалауға арналған ет аз бөліктерге кесіледі, суық суға құйылады (1 кг етге 1,5 литр су), 2 сағат бойы салқын жерде тұрады. Көкөністерді тазаламай жуады, жартысын кесіп, плитада немесе қуырғыш табада майсыз қуырады.

Ыстық, бірақ қайнамаған сорпада етпен бірге ет тұндырмасын құяды, араластырып, қуырылған түбірді қосады, қақпақ пен ыдыстың бетін жауып, отты қосады. Дайындағаннан кейін, көбікті, майды алып тастап, әлсіз қайнатады. 15.20 минуттан кейін сорпаны майлану арқылы немесе жиі сито арқылы сүзіледі, содан кейін майдың бетінен алып тастайды.

Сорпа ұсынар алдында мармитке сақталады.

Ұзақ уақыт сақталатындықтан, ыстық сорпа сапасы нашарлайды, ол салқындалатылып, қажет болғанда қызады.

Пісірілген ет екінші тағамдарды дайындау үшін қолданылады. (№1, 5, 7, 8, 9 және 10 емдәмдер).

№ 569.Рецепт Тауықтан немесе түйетауықтан жасалған сорпа (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық немес:	262	181
түйетауық	237	173
Тауық пен түйетауықтың сүйектері	625	625
Сәбіз	13	10
Ақжелкен	14	10
Басты пияз	12	10
Тұз	2	2
Су	1 250	1 250
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Тауықтың немесе түйетауықтың сүйектеріне су құяды, баяу қыздыру арқылы, қайнатуға әкеледі. Көбіктерді алып тастағаннан кейін, қайнау пісірілгенге дейін әлсіз қайнатумен жалғасады. (кұстардың сүйектері 2,5 ... 3 сағ). Пісіру аяқталғанға дейін 30 ... 40 минут бойы сорпаға тұздалған және пісірілген тамыры қосылады. Дайын сорпа дәке немесе жиі сито арқылы сүзіледі.

Сорпаны дайындауға құстың сүйектері пайдаланылса, алдымен сүйектерді қайнатады, содан кейін тауық немесе түйетауықтың етін салып, олардың шарттарын ескере отырып қайнатады.

Пісірілген құс етін екінші тағамдарды (№ 1, 5, 7, 8, 9 және 10 емдәмдер) дайындау үшін пайдаланылады.

№ 570.Рецепт Етті фрикаделькалардан сорпа (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын не не жауырын асты бөлігі)	205	152
Сары май	10	10
Жұмыртқа	*/5д.	8
Турама етке су	27	27
Тұз	2	2
Дайын фрикаделька	—	150
Дайын сорпа (№ 568 рецепт)	875	875
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Тазартылған майсыз етті (диаметрі 1 мм аспайтын) ет тартқышы арқылы үш рет өткізіледі. Алынған толтырғыш жұмсақ сары маймен негізделген, шикі жұмыртқаға, салқын су және тұз қосады, сорпаға немесе тұздалған суға салып пісіреді. Алынған масса пішінінен, жаңғақтардың түрін беріп, сорпаға немесе тұздалған суға салып пісіреді. Дайын фрикаделькаларды сорпада сақтайды. Дайын тағамды 8-10 фрикадельканы ыдысқа салып, үстіне сорпа құйып, бетіне өсімдік көгін, аскөк, немесе ақжелкен себеді.

№ 571.Рецепт Үзбе сорпасы(№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (жауырын)	170	125
	12	12
Сүт	30	30
Өсімдік көгі (ақжелкен не аскөк)	10	8
Тұз	3	3
Дайын үзбе	—	150
Дайын сорпа (№ 568 рецепт)	875	875
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тазартылған майсыз етті (диаметрі 1 мм аспайтын) ет тартқышы арқылы үш рет өткізеді. Нәтижесінде турама етке салқындалатын мұқият қайнатылған, езілген күріш ботқасын қосып, аз-аздан сүт қосып мұқият сындырады. Масса көтерілгенде, тұз қосып араластырады.

Дайын үзбе массаны бөліктерге бөледі, сумен маймен сыланған табаға немесе пісірме тақтасына салып, сорпа құйып дайын болғанша қайнатады.

Ыстық үзбені ыдысқа салып, сорпа құяды. Бетіне өсімдік көгін, ақжелкен немес аскөк себеді.

№ 572.Рецепт Жұмыртқа ұнтағы қосылған сорпа (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	1V _{4д.}	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	12	12
Өсімдік көгі (ақжелкен не аскөк)	10	8
Дайын еттің мөлдір сорпасын (№ 568 рецепт)	1000	1000
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Жеңіл қайнаған сорпаға шикі жұмыртқаны алдын ала мұқият араластырып, електен өткізіп салады. Содан кейін сорпаның дәміне қарай тұз салып, қайнатуға әкеледі, бірақ қайнатпайды.

Сорпаға арналған табақшаға сары май салып, көкөністерге себеді.

№ 573 *Рецепт.* Көкөністер қосылған сорпа (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түсті қырыққабат немес	100	60
брюссельдік	92	60
Сәбіз	75	60
Ақжелкен	27	20
Шалқан	27	20
Жасыл ірі бұршақ	22	20
Саумалдық (немесе салат)	27	20
Дайын ет немесе тауық сорпасы (№ 566, 569 рецепт)	950	950
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сәбіз, шалқан, ақжелкен жолақтарға бөлініп, сорпаның аз мөлшерін дайындауға мүмкіндік береді. Түсті қырыққабат бөліктерге бөлінеді. Бұршақтар тамырлардан босатылады және жолақтарға кесіледі. Саумалдық жапырақтары немесе салат үш-төрт бөлікке кесіледі. Көкөністер мен көкжиектер тамырлармен араласып, ыстық сорпаның шағын мөлшерімен құйылып, мармитте сақталады, қайнаған тұздалған суға қайнатылады.

Көкөністерді ыдысқа салып, сорпаға құйылады. Көкөністер қосылаған сорпаға жұмыртқа қосып, көкөністер санын азайтуға болады.

13.3.2. Ас қатық көжелері

Дәмдеуіш көжелердің құрамына сұйық көжелер мен гарнирлер кіреді. Оларды вегетарианша және негізгі көжелер түрінде дайындайды. (№ 2, 11 және 15 емдәмдер) және әлсіз (№ 4 емдәм). Көкөністер, дәнді дақылдар, бұршақтар, макарондар, кеспе өнімдер, бүкпелер және т.б. гарнир ретінде қызмет етеді, өнімдер бір мезгілде белгілі бір дәйектемеде (тағам дайындаудың шарттары ескеріле отырып) қайнатылған сұйықтыққа құйылады, осылайша олар бір уақытта дайын болады. Пассерленген көкөністерді қайнап бітуіне 15. 20 минутқа қалғанда тұз салады, дәмдейіштер - 5,10 мин. төмен отта қайнатады.

ДӘМДЕУІШ КӨЖЕЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 574.Рецепт Балғын қырыққабаттан щи(№ 2, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ қырыққабат	400	320
Сәбіз	50	40
Ақжелкен	13	10
Пияз:		
порей не	20	15
басты	24	20
Шалқан	27	20
Қызанақ	106	90
Қаймақ	20	20
Сары май	20	20
Дайын ет сорпасы (рецепт № 566)	750	750
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Түбірі, пияз тазаланып, кесектерге бөлінеді. Сәбіз және пиязды майда жеңіл пассерлейді. Шалқанды алдын ала жібітеді, кейін ақжелкенмен бірге аз мөлшерде май құйып сорпаға салады. Қырыққабатты тазалап жуып тілімдейді. Қаудан қырыққабатты (5,6 см). сопақ түрінде турайды. Дайын қырыққабатты қайнаған көжеге салып, төмен отта қайнатады. Қырыққабат дайын болғанға дейін 10. 15 мин қалғанда пассерленген түбірін, сопақ түрінде туралған қызанақ қосады, дәміне қарай тұз қосып қайнатады.

2-ші емдәмге қатысты барлық көкөністер мұқият тазалануы немесе сүртілуі керек. Ол үшін қырыққабатты сорпаға салып, жартылай дайын болғанша аз көлемде май құяды, дуршлагқа сұйықтық түсіреді, пассерленген көтерілген түбірімен араластырады, ет тартқыштан өткізіп, қайнатылып жатқан сорпаға салып 10...15 мин қайнатады. Қызанақты пісірудің соңында салады.

Ақжелкен немесе аскөкке себілген қаймақпен шиді береді.

№ 8 және №10 емдәміне арналған щи сүйек сорпасы (тұздың құрамыны шектеулі) дайындалып, 1 порцияда 250 грамнан артық емес етіп береді. № 10 емдәмде пияз алдын-ала пісіріледі, содан кейін жеңіл маймен қуырылады. №5 және 7-ші емдәм үшін шиді қайнатылған көкөністермен пісіруге болады. Бұл жағдайда түбірі қайнатпа маймен беріледі, ал пиязды алдын-ала қайнатады. № 7 емдәмді тұзсыз дайындап, 1 порцияда 250г беріледі.

№ 575Рецепт. Фрикаделька қосылған борщ (№ 2, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	175	140
Қырыққабат:		
Ақ немес	125	100
савойлық	128	100
Сібіз	50	40
Қызанақ	106	90
Дайын фрикаделька (№ 570 рецепт)	75	75
Сары май	20	20
Қаймақ	20	20
Басты пияз	24	20
Дайын ет сорпасы (№ 566 рецепт)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қызылша, сәбіз және пиязды жолақтарға кеседі. Қызылшаны кішкене көлемдегі сорпамен бұқтырып, кейін май құйып бірінші қатты отта, сосын қызылша жақсы қызғанда төмен отта бұқтырады. Кемелденген қызылша 50,60 мин және жас қызылшаны 20.25 мин. Сәбіз бен пиязды пассерлейді. (№10 емдәм үшін пассерлеудің алдында қайнатады), кейін дайын болғанға 5.10 мин. қалғанда қызылша қосады.

Борщқа арналған қызылшаны басқаша дайындауға болады. Жуылған қызылшаларды зақымдалған жерлерін кесіп, тазаламай ыстық су құйылады. Қызылшаны дайын болғанша қайнатып, содан кейін тазалап, жолақтарға кеседі.

Ақ қырыққабат немесе қырыққабат кесіліп, қайнаған сорпаға салып, қайтадан қайнатады, дайын қызылша, қызанақ салып, қабығынан кесіп тастайды және 20 ... 25 минут бойы пісіре береді. Дәміне қарай борщ дайындау аяқталғанға дейін қант немесе сорбит, лимон қышқылы мен тұз қосады.

Борщтың жарқын түстері болу үшін, қызылша сорпасын дайындайды. Ең қызыл қызылшаны тазартады, жуылған, үгітілген немесе майдалап туралған, ыстық сорпа немесе сумен толтырылады. (қызылша салмағының 2 есе көп), лимон қышқылы қосылады және қайнатуға әкеледі, бірақ қайнатпайды. Сорпаны 15.20 минутқа қояды, содан кейін оны сүзеді. Массаны дайын борщқа қосып береді.

№570 рецептіде фрикадельканы дайындау нұсқасы көрсетілген.

Борщқа қаймақ қосып, ақжелкен немесе аскөк себеді.

№2 емдәмде борщ үшін барлық көкөністерді №574 рецептіде көрсетілгендей дайындалады. № 8 және 10 емдәм үшін борщтың тұзы төмен мөлшерде қолданылады; 1 порцияға 250 г артық емес бермейді. № 8 және 9 емдәмде қант орнына сорбит немесе ксилит қосылады.

№ 576.Рецепт Ашытылған қырыққабаттан щи (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ашытылған қырыққабат	357	250
Сәбіз	50	40
түбірі:		
Ақжелкен немесе	13	10
майшабақ	48	40
Қызанақ	106	90
Бидай ұны	6	6
Сары май	20	20
Өсімдік көгі (ақжелкен немесе аскөк)	10	8
Қаймақ	20	20
Дайын етті сорпа (№ 566 рецепт)	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ашытылған қырыққабатты сұрыптайды, үлкен бөліктерін майдалайды шамамен 40 см контейнер қабатына салып, кесіп, содан кейін араластыра отырып кішкене көлемде сорпа қосып, бетін жабып 2...3 сағат бұқтырады. Бірінші қатты отта, кейін қозғай отырып қырыққабат ысығанда төмен отта бұқтырады.

Түбірін майдалады, маймен пассерлейді. Дайындаудың аяқталуына бірнеше минут қалғанда туралған қызанақты қосады. Өткізілген тамырлар мен көкөністер қырыққабатта дайын болғанға дейін 10,15 минутқа қойылады.

Бұқтырылған қырыққабат қайнаған сорпаға салынады және әлсіз қайнатқышпен 15,20 минут қайнатылады. Содан кейін сорпаға ақ тұздық қосып, дәміне қарай тұз қосып аластырады және қайнатады.. Ақ тұздық жасау үшін ұн ұнтақталмайды, бірақ оның түсі өзгермейтін етіп кептіріледі.

№2 емдәм үшін, барлық көкөністер №574 рецептіде көрсетілгендей еседі. №8 емдәм үшін шиді сүйек сорпасында дайындалады, тұзы төмен мөлшерде болады; 1 порцияда 250 грамнан артық берілмейді.

13.3.3. Көкөністер және саңырауқұлақ көжелері

Көкөністер құрамында эндокриндік бездердің белсенділігін қоздыратын хош иістендіргіш, азотсыз заттар бар, жақсы сіңіру мен метаболизмге ықпал етеді және витаминдер денесіне кірудің маңызды көзі болып табылады.

Саңырауқұлақ сорпалары мен көжелерін емдәм тағамдар түрінде қолданады, өзге емдәмдерге сәйкес, асқазан секрециясына қайшы келмейтін соған сәйкес емдәмдерге пайдаланады. (№ 2, 8 және 9)

КӨКӨНІСТЕР МЕН САҢЫРАУҚҰЛАҚ КӨЖЕЛЕРІНІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 577.Рецепт Саңырауқұлақ қосылған тұздықты көже (№ 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түбірі:		
Ақжелкен (немесе ботташық) не	127	95
Майшабақ	37	25
Қырыққабат:		
савойлық немесе	77	60
ақ	75	60

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Пияз:		
басты	58	49
порей	60	45
Саумалдық (не салат)	41	30
Сары май	20	20
Қаймақ	20	20
Кептірілген ақ саңырауқұлақ	15	15
Дайын саңырауқұлақ сорпасы	750	750
Өсімдік көгі (ақжелкен не аскөк)	10	8
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тілімдерге кесілген ақ тамыр мен порей-пияз аз мөлшердегі сорпа, маймен араластырады. Басты пиязды сопақшалап турап, пассерлейді. Саңырауқұлақ сорпасын қайнатады. Қайнаған сорпада қақталған қырыққабатты пісіріп, оны қайнатып, сығылған және қызарған түбірін, туралған шпинат, қайнатылған саңырауқұлақтарды қосып, 5 ... 10 минут бойы пісіре береді. Пісіру аяқталғанға дейін қайнатылған және сүзілген тұзды қиярды қосады. (дәміне қарай).

№8 емдәмде тұздықты көжені аз мөлшерде тұз қосып қайнатады, 1 реттік тағамға 250 граммнан аспауы керек.

Тұздықты көжеге қаймақ қосады, бетіне өсімдік көгін аскөк себеді.

№ 578.Рецепт Борщ (№ 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
кызылша	188	150
Қырыққабат:		
Ақ немес	188	150
савойлық	192	150
Картоп	107	80
Сәбіз	38	30
Ақжелкен	26	20
Қызанақ	83	75
Сары май	20	20
Қаймақ	20	20

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қант (немесе сорбит, ксилит)	10	10
Тұз	2	2
Көкөніс сорпасы (немесе су)	750	750
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Борщты пісіру үрдісі № 575 рецептідегідей. Борщқа қараөрік (50 г) қосуға болады, орамжапырақ пен қызылша мөлшерін төмендетіледі. Қараөрікті қолданар алдында, жылы сумен жуады, көтерілуін күтеді, сүйектерін алып тастап борщқа қосады. Қараөрік қайнатпасын борщқа қосады.

Борщқа қаймақ қосып, ақжелкен немесе аскөк сеуіп береді.

№ 7, 8 және №10 емдәмдерде борщ тұздың құрамымен шектелген 1 порция 250г құрайды. № 8 және 9 емдәмінде борщтағы қанттың орнына сорбит немесе ксилит қосылады.

№ 579.Рецепт Көкөніс көжесі
(№ 2, 5, 7, 8,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	167	125
Сәбіз	44	35
Кәді	127	85
Қырыққабат:		
Ақ немес	125	100
савойлық	128	100
түсті	42	25
Жасыл бұршақ	77	50
Ақжелкен	27	20
Қызанақ	94	85
Сары май	20	20
Қаймақ	20	20
Тұз	2	2
Су (немесе көкөніс қайнатпа)	750	750
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Сәбіз жолақтарға кесіледі, қопсытқышқа кесілген кәді - аз мөлшерде су, сары май және қаймақ қосып береді. Савойлық немесе ақ қырыққабат кесіледі. Картоп кесектерге кесіледі, ақ қырыққабатты тілімдейді.

Қайнаған суға, қырыққабатқа салып, су қайта қайнатады картоп, түсті қырыққабат, ақжелкен қосып, әлсіз 15...20 мин. қайнатады. Пісіру аяқталғанға дейін 5...8 минут қалғанда кәді, жасыл бұршақ, кесілген сәбіз қосады.

Көжеге ақжелкен немесе аскөк себіліп, қаймақпен ұсынылады.

№2 емдәм үшін көкөністер № 574 ережесінде көрсетілгендей, ұсақталады. №7,8 және 10 емдәмінде көжеде тұздың құрамы аз мөлшерде салып дайындайды, 1 порцияға 250 граммнан береді.

№ 580.Рецепт Жұмыртқа қосылған жасыл ши
(№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Саумалдық	216	160
Қымыздық	132	100
Картоп	200	150
Пияз:		
басты	24	20
зелелық	33	20
Қаймақ	30	30
Сары май	20	20
Жұмыртқа	1 д.	40
Көкөніс қайнатпасы (немесе су)	750	750
ШЫҒЫМЫ	—	1000

Дайындау әдісі. Қымыздық немесе саумалдық сұрыпталып, мұқият жуылып және жоғары температурадағы отта қайнатады. (аз мөлшерде сұйықтықпен шпинат, өз шырынында қымыздық). Қуырылған саумалдық сумен араластырылады, сығылған, сұйылтқышқа лақтырылады. Қымыздық саумалдықпен араластырып және жиі тормен (диаметрі 1 мм) ет тартқышы арқылы өтетін сұйықтыққа (шырын сақталады) лақтырылады. Пияз майдалап туралып майда қуырылады, ұнтақталған саумалдықпен және қымыздыққа араластырылып, май қосып, 5...10 мин. араластырады. Картоп жіңішке плиталарға кесіліп, жуып қайнаған көкөніс қайнатпасына салады. Картоп толығымен қайнатылған кезде, саумалдық, қымыздық, пияздың қоспасы қайнатпаға қосылады және

тағы 10,15 мин аздап қайнатады.

Егер шиде қышқыл жеткіліксіз болса, лимон қышқылын немесе қымыздық құйылады. Жасыл шиді жас қызылшаның пәлектерінен немесе қымыздыққа иір жапырақ қосып дайындауға болады.

Ши бетіріне жұмыртқаның жартысын, қатты пісірілген, қаймақ қосып, жасыл пияз, ақжелкен себеді.

№ 2 және 9 емдәмінде шиді қырыққабат сорпасымен дайындайға болады, ал № 8 емдәмде - сүйектен дайындайды. № 8 емдәмде қырыққабат сорпасы тұздың құрамы шектелген 1 порцияға 250 граммнан береді.

13.3.4. Сүтті көжелер

Сүтті көжелерді дәнді дақылдар, макарон өнімдері, сүт, су қосылған көкөністерімен (емдәмдер № 1, 5, 6, 7, 10 және №15) дайындалады. Дәнді дақылдар суға алдын ала дайындалады, содан кейін қайнаған сүтті қосады.

СҮТТІ КӨЖЕЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 581.Рецепт Сүтті күріш көже (№ 1, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш не бидай	60 80	60 80
Сүт	800	800
Су	200	200
Сары май	10	10
Қант	6	6
Тұз	2	2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жақсы сұрыпталған және жуылған күріш немесе тары суға шамамен 10 минут қайнатылады, содан кейін қайнаған сүтті құйып араластырады, тағы 30-50 минут әлсіз отта қайнатады. Қайнату аяқталғанға дейін тұз және қант қосылады. Көжені беретін кезде бір тілім май салынады. № 7 және

№10 емдәмде сүтті көжеде тұздың құрамы шектелген 1 порция 250 граммнан беріледі.

№ 582. *Рецепт* Сұлы үлпегі «Геркулес» қосылған сүтті көже
(№ 1, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сұлы үлпегі «Геркулес»	80	80
Сүт	800	800
Су	200	200
Қант	6	6
Сары май	10	10
Тұз	2	2
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. «Геркулес» сұлы үлпегіне қайнаған сүтті құйып, нормада сумен араласып, төмендетілген отта 40 сағат 45 минутқа дейін әлсіз қайнатады. Пісіру аяқталғанға дейін қант пен тұз қосады.

Көжені беретін кезде сары майдың бір бөлігін салады.

№ 583. *Рецепт* Көкөніс қосылған сүтті көже
(№ 1, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кәді	112	75
Сәбіз	94	75
Түсті қырыққабат (екінші сортты)	200	100
Сүт	800	800
Су	150	150
Сары май	10	10
Қант	6	6
Тұз	2	2
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сәбіз жұқа жолақтарға бөлініп, ыстық судың аз мөлшерін құйып қайнатады, түсті қырыққабатты майда бөліктерге бөледі, кәді текшелеріне кесіліп, дайын болғанда көкөністерді салады. Содан кейін ыстық пісірілген сүт құйылады, тұз, қант қосып, қайнатады.

Көжені тақтайшаға құйып, бір тілім май салады.

№1-ші емдәмге арналған көше үшін көкөністерді тілімдейді. № 7 және 10 емдәмде көже № 581 рецептіде көрсетілгендей беріледі.

13.3.5. Езгіленген көжелер мен көже пюресі

№1 және 2-ші емдәм үшін езгіленген көжелерді пайдаланады. Олар дәнді дақылдардан, көкөністерден, құс етінен, еттен және емдәм сипаттамаларына қарсы емес басқа да өнімдерден дайындалады.

Пісіру жолымен, мұндай көжелер мен көже пюресі, қаймақ көжесі және шырышты бөліктерге бөлінеді.

ЕЗГІЛЕНГЕН КӨЖЕЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 584.Рецепт Картоп қосылған көже пюресі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	400	300
Сары май	25	25
Бидай ұн	10	10
Сүт	300	300
Жұмыртқа (сарыуыз)	½ д.	8
Көкөніс қайнатпасы	500	500
Тұз	3	3
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Картоп қайнатылып, ыстықтай сүртіп, оны ақ сығындымен біріктіріп, қажетті консистенцияға дейін қайнатпаны сұйытып сүт қосып қайнатады. Содан кейін көженің қайнатылуы тоқтатылады және араласқан кезде көбікті алып тастайды, жұмыртқа-сүтті қоспасына (лимон), май және тұз қосады. Май құюдан кейін көже пюресінің құрылымы бұзылғандықтан, қайнағанға дейін қыздырмайды.

Ақ тұздықты дайындау үшін бидай ұнын оның түсін өзгертпей кептіріп пассерлейді, өсімдік қайнатпасын қосып, қайнатып, 10-дан 15 минут бойы мерзімді түрде араластырады. Содан кейін тұздық

сүзіледі. Жұмыртқа-сүтті қоспасы (лесон) мынадай түрде дайындалады. Шикі жұмыртқаның ақуызын ыстық сүтке құяды. (6 литр жұмыртқаның 1 литр сүт). Содан кейін, араластырып жатқанда, төмен температурада пісіріледі немесе қоспасы аздап қалыңдау үшін су ваннасына қояды. Піскен қоспасы електен сүзгілеп, араластырып көжеге құйылады.

Көжені ыдысқа құйып, сары май қосып береді.

№2-ші емдәмде көжеге ет қосады, №10 емдәмде сүйек қосады № 7, №10 емдәм үшін көжеге аза мөлшерде тұз қосады 1 порцияға 250 грамнан аспайды.

№ 585Рецепт.Тауық еті қосылған көже пюресі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	бруто	таза
Тауық	290	200
Күріш	50	50
Сары май	25	25
Сүт	300	300
Жұмыртқа (сарыуыз)	/2д.	8
Тұз	2	2
Су (қайнатпа сорпа)	600	600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Тауықтың терісін тазалап, етін қайнатып (диаметрі 1 мм) ет тартқышы арқылы үш рет өткізіледі. Алынған турама етке кішкене су қосып езгілейді. Жуылған күріш толығымен қайнатылғанға дейін, сүзгіден өткізіліп, сүртіледі, тауық пюресі араласып, ыстық сүтпен көжеге қажетті консистенцияға дейін қайнатылады. Көжені қайнатып, көбігі бетінен алынады, қайнатуды тоқтатып жұмыртқа-сүтті қоспасын, май, тұз қосады. (№ 584 рецепт).

Көжені ыдысқа салып, бір бөлік сары май қосады.

№ 7 және 10 емдәмде тұзды аз мөлшерде қосады 1 порцияда 250 граммнан аспауы керек. №2 емдәмде тауық немесе ет сорпасын қосады.

№ 586.Рецепт Түрлі көкөністерден көже кремі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	500	500
Сәбіз	75	60
Қырыққабат:		
түсті (екінші сорта) немесе	120	60
ақ	75	60
Картоп	107	80
Шалқан немесе тарна	80	60
Жасыл горох	31	20
Бидай ұны	20	20
Сары май	25	25
Кілегей немесе	100	100
сүт	150	150
Тұз	2	2
Қайнатпа сорпа	200	200
ШЫҒЫМЫ	—	1000

Дайындау әдісі. Сәбіз, шалқан және картоп тазаланады және үлкен тілімдерге кесіледі. Шалқанды бұқтырып кетуді болдырмайды, сәбіз, қайнатпа мен майдың аз мөлшерінде салады. Түсті қырыққабат бөліктерге бөлінеді, картоппен бірге қайнаған қайнатпаға қосып, дайын болғанша пісіреді.

Дайын көкөністер мен жасыл бұршақ тазартылады, сүт тұздығымен араласады, көжені қажетті консистенциясына сұйылтылып, қайнатылады. Содан кейін көженің бетінен көбігі алынып, май, ыстық крем және тұз қосады.

Сүт тұздығын дайындау үшін бидай ұнын түсін өзгерпей кептіреді, ыстық сүтпен біріктіріп, қайнатылған тұздықты 10-15 минут араластырып қайнатады. Дайын көже сүзіледі.

Көжені ыдысқа құйып, бір бөлік сары май қосады. №2 емдәм үшін ет сорпасын қосып дайындайды, ал № 10 емдәмде – сүйек қосады. № 7 және 10 емдәмде тұзды аз мөлшерде қосып, 1 порция тағам 250 граммнан аспауы керек.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш	100	50
Сәбіз	15	13
Сары май	37	37
Ет сорпасы (немесе тауық)	—	1000
Тұз	1	1
Шығымы	—	1000

Дайындау әдісі. Қайнаған ыстық емес сорпаға күріш салынады, 3 ... 4 сағат пісіріп, сүзгілейді. Шырышты қайнатпаны пісіріп, тұз қосады. Сары маймен бірге беріледі.

13.3.3. Салқын көжелер

Салқын көжелер көктем-жаз мезгілінде дайындалады. Бұл топқа көкөністерге, қызылша мен жеміс-жидектерге арналған қайнатпа, йогурт, айран және басқа да қышқыл сүтті өнімдері, нан квас жатады.

№5, 6, 7, 8, 9, 10 және 15 емдәмдерде ұсынылады.

САЛҚЫН КӨЖЕЛЕРДІҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 588. Етті көк сорпа (№ 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сыыр еті (бүйір және сыртқы бөліктер жамбас бөлігі)	218	161
Дайын ет	—	100
Балғын қияр	187	150
Жұмыртқа	1д.	40
Қаймақ	60	60

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жасыл пияз	83	50
Нан квасы	650	650
Қант	10	10
Жасыл салат	14	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жасыл пияз, салат және қатты пісірілген жұмыртқаны майдалап тұрайды. Қайнатылған салқындатылған майсыз ет майда текшелерге кесіледі. Қиярды тазалап жуып, қабығын ашып тілімшелеп тұрайды. Жасыл пиязды шырын пайда болғанға дейін езгілейді.

Салқындатылған қаймақ, жұмыртқа, жасыл пияз, қантты еседі, квас қосып араластырып, дайын ет және қиярға қосады. Көк сорпаны ыдысқа салып береді.

Көк сорпаға тұралған салат қосады және ақжелкен немесе аскөк сеуіп береді.

№ 8 және №9 емдәмде қант сорбит немесе ксилитпен ауыстырылады. № 5, 7 және №10 емдәмде пиязсыз көк сорпыны дайындайды, № 7, 8 және №10 емдәмде тұзды аз мөлшерде қосады; 1 порцияға тағам 250 г аспайды.

№ 589.Рецепт Көкөніс қосылған көк сорпа (№ 5, 7, 8, 9,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қияр	187	150
Сәбіз	50	40
Шалқан	53	40
Картоп	133	100
Жасыл пияз	83	50
Қаймақ	60	60
Жұмыртқа	1д.	40
Қант	8	2
Тұз	2	2
Нан квасы	600	600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Картоп түйнектерін қабығымен пісіреді. Сәбіз және шалқанды тазалап, суын көбейтіп қайнатады. Пісірілген көкөністерді салқындатады. Картоп және қиярды тазалайды. Барлық көкөністерді шағын текшелеп турайды. Жасыл пияз және пісірілген жұмыртқаны тілімдейді. Салқындатылған қаймаққа көкөністер пен қияр содан кейін жұмыртқа, жасыл пияз, қант, тұз қосады, сондай-ақ сылап, сұйылтылған нан қвасын, туралған көкөністерді қосады.

№ 8 және № 9 емдәмдерде көк сорпаны картопсыз дайындап, оның орнына көкөніс және жұмыртқа қосылады; қанттың орнына сорбит немесе ксилит қосады. Көк сорпа дайын болғаннан кейін бетіне өсімдік көгін себеді. №5 емдәмде көк сорпаны пиязсыз дайындайды, № 7 және №10 емдәмдерде көк сорпаны пиязсыз, аз мөлшерде тұз қосып пісіреді. №7, №8 және №10 емдәмдерде көк сорпаның 1 порциясын 250г таратады.

№ 590. Рецепт Ботвина (№ 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқалары):		
бекіре еті	213	128
көксерке	239	122
теңіз алабұғасы	230	122
балық капитан	272	128
Дайын балық	—	100
Шпинат	203	150
Қымыздық	99	75
Жасыл пияз	83	50
Аскөк	10	8
Лимон (цедра)	$\frac{1}{5}$ д.	$\frac{1}{5}$ д.
Балғын қияр	150	125
Түбіртамыр	39	25
Квас наны	700	700
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Ішінара тұқымдас балықтарды терісінен тазалап, сүйексіз филені езеді, сүйектерінен алып тасталады, тұтас дайындалады, салқындатылады және бөліктерге кесіледі. Шпинатты қайнаған сумен қатты отта қайнатады, ал қымыздықты езеді. Дайын шпинат пен қымыздықты ет тартқыштан өткізеді, (тесіктің диаметрі 1 мм). Қиярды жіңішке бөліктерге кесіледі, желкекті үккіштен өткізіп, жасыл пияз қосады. Шпинат және қымыздық поресін қваспен араластырып, лимон дәмі мен тұзды (дәміне қарай) қосады.

Ботвинамен бірге, қайнатылып сутылған балықтың бөлігін гарниріне балғын қияр, жасыл пияз, желкек майдалап туралған аскөк беріледі. Гарнир массамен берілгенде (пияз, қияр, желкек және аскөк) шпинатпен бірге квас салуға болады және балықты ыдысқа салып, толтырылған квас құяды.

№8 емдәм үшін ботвинаға аз мөлшерде тұз салады, 1 порция тағам 250 грамнан аспайды.

№ 591.Рецепт Салқын қызылша (№ 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	250	200
Балғын қияр	156	125
Қаймақ	60	60
Жұмыртқа	1д.	40
Жасыл салат	14	10
Қант	8	8
Қызылша тұндырмасы	650	650
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қызылша тазалайды, қышқыл суда қайнатады, салқындатады, қабығынан ажыратады, тілімшелеп турайд, тілімшеленген қияр, жасыл шөп, піскен жұмыртқа қосады, қызылша тұндырмасын қосады. (№95 рецепт) салқын қаймақ, қант, лимон қышқылымен араластырады.(Дәміне қарай).

Қызылшаға жұқа туралған салат қосып, өсімдік көгін себеді.

№ 7 және №10 емдәм үшін қызылшаға аз мөлшерде тұз қосады, 1 порцияға тағамға 250 грамнан артық емес.

№ 592.Рецепт Салқын жасыл щи (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қымыздық	197	150
Саумалдық	135	100

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қияр	100	80
Көк пияз	50	30
Жұмыртқа	1 д.	40
Қаймақ	60	60
Тұз	2	2
Аскөк	10	8
Су	650	650
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қымыздық пен шпинат сұрыпталып жуылады. Шпинатты қатты қайнатылған суда қайнатады, қымыздықты езеді. Содан кейін олар жиі тормен (тесіктің диаметрі 1 мм) немесе тазартылған тартқыштан өтеді. Алынған картоп пюресі қайнаған сумен салқындатылады, туралған жасыл пиязды қосады, қиярды кішкене текшелерге кесіп, тұз қосады.

Көжеге пісірілген жұмыртқаның жартысын, қаймақ қосып, аскөк сеуіп береді.

№2-ші емдәмге арналған салқын щи пиязсыз, №8-ші емдәмде тұздың мөлшері төмендетіледі. №8 емдәмде 1 порцияға 250г беріледі.

№ 593.Рецепт Квас наны қосылған көк сорпа

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кептірілген қара нан	1 000	1 000
Қант	750	750
Ашытқы	40	40
Су	30 000	30 000
Шығымы	—	25 л

Дайындау әдісі. Қара бидай нанын майдалап турайды, ыстық пеште қуырады, (аландаусыз) және салқындатылады (80 ° С дейін) қайнаған суға (1 литр кептірілген нан 20 литр су) құйылады. Содан кейін ыдыстың қақпағын жабады және мезгіл-мезгіл араластырып, кептірілген нанды 1 ... 1,5 сағ жылы жерге қояды.

Нәтижесінде алынған қайнатпаны (сусло) төгеді, нан қайтадан жарты мөлшерде су құйылады және қайтадан 1 сағатқа дейін 1,5 сағатқа қояды, содан кейін қайнатпа қайтадан төгіледі және бірінші қайнатпамен араласады, содан кейін қант пен ашытқы аз мөлшерде нан қайнатпасы қосылады. Ашытқы енгізілген кезде қайнатпаның температурасы 20.25 °С болуы керек. Осындай температура 8,12 сағатқа созылатын қайнатпаны ашыту процесінде сақталуы керек, ферменттелген квас суытып, салқындатылады. Дәл осындай әдіспен квас нанын кептірілген квастан дайындайды.

13.4. БАЛЫҚ ТАҒАМДАРЫ

Балық тағамдарын емдәмінің түріне байланысты дайындайды піскен, қуырылған, бұқтырылған. Табиғи туралған балықтарды пайдаланады.

Балықтан котлет массасын дайындау үшін бидай наны бірінші сорттан төмен болмау керек, ұсақ, қышқыл емес қышқылсыз, ұннан жасалған нан пайдаланады.

№ 594 *Рецепт*. Қайнатылған балық (№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы):		
көксерке	171	94
шорган	163	94
теңіз алабұғасы	117	94
сазан	177	94
нәлім балық	190	91
балық -капитан	178	96
аргентина	166	93
Басты пияз	1	1
Ақжелкен (тамыр)	1	1
Тұз	1	1
Шығымы	—	75
Гарнир	150	150
Тұздық «Польский» немесе қаймақ (немесе қызанақ)	35	35
Өсімдік көгі (ақжелкен немесе аскөк)	50	50
	4	3

Дайындау әдісі. Балықты терісі мен сүйектері бірге филелерге дайындалады, және бөліктерге кесіледі; әрбір бөлігін бір-екі рет жеңіл түрде кеседі, пісіргенде өзінің пішінін сақтап қалуға мүмкіндік береді. Порцияға кесілген балықты ыдысқа салып, бөлікке кесіп, тұз кесілген пияз және ақжелкен қосылған беті жабылған ыдыста 3...4 см қайнайды. Суы қайнаған кезде көбігін алып төмен отта қайнатады. Қайнатылған балықты ыстық қайнатпамен сақталады, 30,40 минуттан аспайды.

Балыққа гарнир, тұздық, өсімдік көгін салып береді.

№1 емдәм үшін гарнирлерге сүтті картоп, картоп пюресі, қайнатылған макарон қолданады. № 2, 5, 7 және №10 емдәмдер үшін қаймақ қосылған қайнатылған картоп, қызанақ тұздығы, картоп пюресі; №8 және №9 емдәмге арналған - қырыққабат немесе қайнатылған кольбар; қырыққабат, қаймақ қосылған, зире, көкөніс гарнирі.

№1,2,8 және №9 емдәмдер үшін «Польша» тұздығын қолданады, №5,7,10 емдәмдер үшін қаймақ немес қызанақ пюресін қолданады.

№ 595.Рецепт Балық котлеттері (буланған)
(№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10 емдәмдер)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы): көксерке	163	78
шортан	170	78
нәлім балық	101	78
теңіз алабұғасы	107	78
Бидай наны	18	18
Сүт (не су)	20	20
Сары май	3	3
Тұз	1	1
Шығымы	—	120/100
Гарнир	150	150
Сары май не	5	5
тұздық	50	50

Дайындау әдісі. Теріге және сүйексіз балық филесі ет тартқыш арқылы сүт немесе суға алдын ала сіңіп, бидай нанымен бірге қосылады, тұз қосып, жақсылап араластырылады, масса ет тартқыштан өтеді, жұмыртылған май енгізіледі және жақсы сындырылады.

Бірнеше глютенді заттар (код, теңіз басы және т.б.) бар балықтан котлеттің массасын дайындағанда, сүт массасын азайтуға тиіс, тиісінше, жұмыртқаны (1 порцияға 4 г) қосу ұсынылады. Балық массасын котлеттерге бөледі, (1 порция 2д.) дайын болғанша буланған ыдысқа салады.

Дайын котлеттер буланған ыдыста 60..65 ° С температурасында 40 минутқа қояды. Өнімдер бетінде (сақтау кезінде) қыртыстардың пайда болуына жол бермеу үшін дайын болған кезде оларды таза, мұқият қайнаған сумен, дымқыл дәкемен жабылады, жеңіл толтырылған сұйық тұздығы бар буланған қорапта сақтау керек.

Котлеттердің бетіне май жағып, тұздық құйып, гарнирмен бірге беріледі. №1,2,5,7 және №10 емдәмдерде гарнир қарақұмық ботқасы тұтқыр, картоп пюреі, пісірілген кеспе, пюре, пайдаланады. №2-ші емдәмге арналған - сорпадағы картоп, пісірілген макарон, сүт тұздықтағы сәбіз; №8 және №9 емдәмде - пісірілген асқабақ, қырыққабат, алма бар сөндіру, қаймақ, шикі көкөністерден жасалған салаттар, көкөніс гарнир, сүзбе қосылған қырыққабат.

№1-ші емдәмге арналған тұздық ретінде сары май қолданылады; №5,7 және №10 емдәм үшін - қаймақ, сүт; № 2,8,9 емдәм үшін қызанақ, көкөніс қосылған қызанақ.

№ 596.Рецепт Балық үбесі (№ 1, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көксерке немесе шортан	167 174	80 80
Бидай ұны	9	9
Жұмыртқа ақуызы	3	3
Тұз	1	1
Кілегей	15	15
Сүт	15	15
Шығымы	—	120/100
Гарнир	150	150
Сары май немесе тұздық	5 50	5 50

Дайындау әдісі. Терісі алынған балық филесін ет тартқыштан өткізеді, сүтте ерітілген нанды қосады, жақсылап қозғап қайтадан екі рет ет тартқыштан өткізеді. Дайын балық массасын (кнель) ыдысқа салып езгілейді, аз-аздан сүт пен ақуыз қосып араластырады. Егер жабысқақ массалар ыстық суға салғанда көтерілсе, онда жабысқақ жақсы көпіршітілген болып саналады. Тыққылау аяқталмай тұрып массасы тұздалған және майланған пісірме табаққа немесе кастрюльге құйылады, ыстық су құйып, қатты қайнатуға жол бермейді.

Кнельге гарнир, май, тұздық қосып береді.

№1,5,7 және №10 емдәмге арналған гарнир ретінде дәнді «Геркулес» ботқасынан тұтқыр, жіңішке кеспе пісірілген, картоп пюреі, пісірілген сквош пайдаланылады; №8 және №9-шы емдәмдер үшін - алма пісірілген қырыққабат, қайнатылған кәді балғын қаймақ қосылған қияр пайдаланылады.

№1 емдәмге арналған тұздықтар ретінде сары майды қолданады; №5,7 және №10 емдәмде - сүт, қаймақ; №8, 9 - ақ балық, қаймақ қолданылады.

№ 597.Рецепт Балық пудингі (№ 1, 5, 7, 8, 9,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы): көксерке		
нәлім балық	208	100
теңіз алабұғасы	130	100
балық - капитан	137	100
Сүт	238	100
Сары май	25	25
Бидай наны	5	5
Тұз	15	15
Жұмыртқа	1	1
	V _{д.}	10
Шығымы	—	140/115
Гарнир	150	150
Сары май не	5	5
тұздық	50	50

Дайындау әдісі. Тері мен сүйексіз балық филесі жартыға бөлінеді; бір бөлігі сүтте ерітілген нанмен бірге ет тартқыштан, ал екіншісін қайнатады және салқындатады.

Ұнтақталған балық пен пісірілген балықты араластырады, ет тартқышы арқылы өткізеді, сары май, жұмыртқаның сарыуызын қосып, мұқият илеу керек. Содан кейін, дәл араластыру кезінде, көпіршітілген ақуызды енгізіп, массаны майланған ыдысқа салып, буланған ыдыста буда қайнатады.

Пудингке май мен тұздық қосып, гарнирмен ұсынады.

№1,5,7 және №10 емдәмдерге арналған қайнатылған кеспе, сүт қосылған картоп, кәді немесе картоп пюреі пайдаланылады; № 8 және №9-шы емдәмдер үшін - қаймақта орамжапырақ, картоп пюреі, көкөніс гарнирі пайдаланылады.

№1-ші емдәмге арналған тұздықтар ретінде сүтті сәбіз немесе сары май қолданылады; №5,7 және №10 емдәмде сүтті қызанақ, қаймақ; №8 және №9-шы емдәм үшін - ақ тұздық қосылған балық сорпасы.

№ 598.Рецепт Қуырылған балық(№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқалары):		
көксерке	222	122
нәлім балық	214	122
сазан	236	125
Теңіз алабұғасы	156	125
Күміс хек	222	122
Балық -капитан	248	134
Нәлім балық	156	125
Салака (бассыз)	188	130
Өсімдік майы	8	8
Тұз	1	1
Шығымы	—	100
Гарнир	150	150
Сары май	5	5
Өсімдік көгі (ақжелкен немесе аскөк)	4	3

Дайындау әдісі. Балықтың терісімен бөліктерге бөліп филге дайындайды, кіші балық толығымен дайындалады. Әр бір бөліктердің екі үш жерін кеседі. Қуырған кезде балықтың пішіні өзгермеу керек. Балықты қуырар алдында тікелей ылғалдылығынан тазартады тұздап табаға қуырады немесе қалың қабырғалы пісіру парағында қуырады. Қуыру кезінде балықтың қытырлақ қыртысы жоқтығына көз жеткізеді. Тұздалған балықты пешке 150.180 °С температурада 4...5 минут қояды.

Балықты бүйір табаққа салып, май құйып, өсімдік көгін себеді.

№2 емдәмде гарнирдің орнына қайнатылған қаймақ қосылған картоп, қызанақ қосылған макарон, кәді, картоп пюресі, тұздыққа жасыл бұршақ беріледі; № 8 және №9 емдәмдерде қызанақпен қуырылған кәді, қамақпен бұқтырылған қырыққабат, көкөніс гарнирі жасыл салат, май және алма қосылған май.

№ 599.Рецепт Қуырылған балық котлеттері (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы):		
көксерке	156	75
шортан	163	75
нәлім балық	97	75
теңіз алабұғасы	103	75
Бидай наны	18	18
Сүт	25	25
Тұз	1	1
Ерітілген май	8	8
Шығымы	—	118/100
Гарнир	150	150
Сабы май не	5	5
тұздық	50	50

Дайындау әдісі. Балық филесін терісі мен сүйегінен тазалап, ет тартқыштан өтеді, сүтке немесе суға алдын ала сіңіп, бидай нанымен бірге қосылады, тұз қосылады және мұқият араластырылады. (котлеттерге арналған нан ескі, қышқыл емес, күйдірілген қыртысы болмауы керек). Содан кейін масса қайтадан ет тартқыштан өтеді және жақсы езгіленеді. Котлеттерді айналдырмай бөледі. (1 порцияға 2 дана). Қуырып жатқанда, котлеттердің бетінде өрескел қытырлақ қыртыс болмайтынын тексереді.

Котлеттер гарнирмен май немесе тұздықпен беріледі.

№2-ші емдәмге арналған қаймақпен пісірілген картоп, қарақұмық боткасы, томатка макарон қолланылады:

№8 және №9 емдәмге арналған – қаймақпен бұқтырылған қырыққабат, асқабак қуырылған, картоп пюреі, көкөністер гарнирі. №2,8,9 емдәмдер үшін ақ қызанақ қосылаған балық сорпасын қолданады.

№ 600.Рецепт Макарондармен көмбештелген балықтар
(№ 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқалары): көксерке	191	98
шортан	188	98
сазан	199	98
Нәлім балық	124	98
Теңіз алабұғасы	127	98
тұшы су (терісіз)	244	98
Дайын балық	—	80
Қайнатылған макарон	—	125
Тұздық	125	125
Сары май	3	3
Ащы емес ірімшік («Голландиялық» т.б.)	3	3
Шығымы	—	336/300
Сары май	3	3
Өсімдік көгі (ақжелкен немесе аскөк)	4	3

Дайындау әдісі. Балық филесін терісімен сүйексіз бір-біреуден кеседі 1 порциядан беріледі. (№5, №7 және №10 емдәм үшін, жартылай дайын болғанға дейін қайнатады). Пісірілген макарон сары май мен сүт тұздығымен араластырып, сары майды табакқа салып, балықты салып, сүт тұздығын құйып, үгітілген ірімшік себеді. Балықтың бетіне май жағып, өсімдік көгін себіп береді.

№ 601.Рецепт Балық суфлесі (№ 1,
5, 7, 8, 9,10 емдәмдер)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық (нұсқасы): нәлім балық	117	90

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
теңіз алабұғасы	123	90
шортан	196	90
көксерке	188	90
Тұз	1	1
Бидай ұн	2	2
Сүт	28	28
Жұмыртқа	² / ₅ д.	16
Сары май	3	3
Шығымы	—	115/100
Гарнир	150	150
Сары май	5	5

Дайындау әдісі. Балық филесі терісімен сүйексіз дайын болғанға дейін қайнатады, жиі тормен ет тартқыштан екі рет өтіп, сүттұздығын, аздап ерітілген сары май, жұмыртқаның сарыуызы мен мұқият езгілейді. Алынған масса (араластырумен) жұмыртқаның ақуызына қосылады. Дайын масса майланған пісірме табаққа немесе бөлек табаға салып пісіріледі.

Сүтті тұздықты дайындау үшін ұн аздап кептіріледі, салқын сүтпен араластырылады, содан кейін (араластырумен) қайнаған сүт қосылады және 10-12 минут әлсіз отта қайнатады. Суфле маймен және гарнирмен бірге беріледі. Гарнир бөлек салынады.

№1, 5, 7 және №10 емдәмге картоп немесе сәбіз пюресін, пісірілген кәді, қарақұмық ботқасын пайдаланады; № 8 және №9 емдәмде - алма, қуырылған асқабақ, қаймақ қосылған қуырылған баклажан мен қайнатылған орамжапырақ пайдаланылады.

13.5. ЕТ, ТАУЫҚ ЕТІНЕН ЖАСАЛҒАН ТАҒАМДАР

Еттен табиғи туралған қайнатылған, қуырылған, бұқтырылған және пісірілген тағамдар дайындайды. Тағамның дайындалуы емдәмнің сипатына және аспаздық құндылығы ақуыздарының (коллаген және эластин) құрамымен анықталатын ет бөліктеріне байланысты. Ет азоттық экстракторларға бай, жүйке жүйесінің белсенділігін қоздырады және асқазан сөлінің секрециясын

Шығарылатын заттарды азайту үшін (№1, 5, 6, 7, 8, 9 және №10 емдәмдер) ет аз мөлшерде - 100 г (су-ет қатынасы 10: 1), 5 минут бойы қайнатып, кейін ет ыстық сумен құйылып, дайын болғанша піседі.

Етті үлкен, кішкене бөліктерге бөліп қуырады. Азотты сығындыларды азайту үшін (№ 6, 7 және №10 емдәмдер), қайнатылып немесе бланшингтен кейін ет қуырылады.

Туралған етден жасалған тағамдар барлық медициналық емдәмдерге олардың пісірілген, бұқтырылған, қуырылған түрдегі сипаттамаларына сәйкес енгізілген. Табиғи (нансыз), сондай-ақ котлеттен (нанмен) және еті (жұмыртқаменен қуырылған) масса дайындайды. № 8 және №9-шы емдәмдер үшін нан ірімшікпен ауыстырылады, ал №4 емдәм үшін тұтқыр күріш ботқасы.

Туралған масса да пісірілген еттен дайындалады: турама етті қою сүт тұзығымен немесе тұтқыр күріш ботқасымен араластырады, жұмыртқаны суфле дайындау үшін пайдаланады. (пудинг).

*ЕТ ЖӘНЕ ТАУЫҚ ЕТІНЕН ЖАСАЛҒАН ТАҒАМДАР
РЕЦЕПТУРАСЫ*

№ 602.Рецепт Қайнатылған сиыр еті (№ 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
1-нұсқа		
Сиыр еті (жамбастың бүйір және сыртқы бөліктері жамбас бөлігі)	164	121
Сәбіз	4	3
Ақжелкен	3	2
Басты пияз	4	3
Тұз	1	1
Шығымы	—	75
Гарнир	150	150
Сары май немесе тұздық	10 50	10 50
2-нұсқа		
Сиыр еті (жамбас бөлігінің бүйір және сыртқы бөліктері)	109	81

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	3	2
Ақжелкен	2	2
Басты пияз	3	2
Тұз	1	1
Шығымы	—	50
Гарнир	150	150
Сары май не тұздық	10 50	10 50

Дайындау әдісі. Қайнатылған етті 2 бөліктен кесіп 1 порцияға береді. Гарнирмен, сары маймен немесе тұздықпен бірге ұсынады, №5, 7 және №10 емдік тағамдарға арналған пісірілген картоп, картоп пюресі, сынғыштар қолданылады; № 8 және №9 емдәмге арналған – құрамында көмірсулары жоқ қайнатылған қырыққабат, жасыл салат, ақ қырыққабат (қызанақ, қияр және т.б.).

№5, 7 және №10 емдәмге арналған сүт, қаймақ қосылған пияз немесе ерітілген сары май; №8 емдәм үшін - сары май; №9 емдәмге арналған – қызанақ тұздығы, жылқы еті бар қаймақ.

№ 603.Рецепт Қайнатылған сиыр етінен бефстроган (№ 1, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жамбастың бүйір және сыртқы бөліктері Жамбас бөліктері)	164	121
Ақжелкен	3	2
Басты пияз	4	3
Тұз	1	1
Дайын ет	–	75
Сәбіз	32	25
Тұздық	105	100
Шығымы	—	195
Гарнир	150	150

Дайындау әдісі. Пісірілген ет пленкамен және дәнекер тіндерінен тазартылады, тілімшелерге кесіліп, ұсақталған пісірілген сәбізмен біріктіріледі. Содан кейін етке қаймақ құйып, төмен температурада қақпағын жауып 5...10 минут қайнатады. Бефстроганды тұздық пен гарнир қосып береді.

Гарнирге №1-емдәмде қолданылатын жіңішке кеспе немесе қайнатылған кеспе, көкөніс пюресі пайдаланылады; №5, 7 және №10 емдәм үшін - пісірілген картоп, картоп пюресі; № 8 және №9 емдәмге арналған - қайнатылған қырыққабат, крахмал мен қант көп мөлшерді құрамайтын көкөністерден жасалған салат.

№ 604.Рецепт Қайнатылған тауық еті
(№ 1, 5, 7, 8, 9,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық не	209	144
балапан	215	142
Сәбіз	5	4
Ақжелкен	5	4
Тұз	1	1
Шығымы	—	100
Гарнир	150	150
Сабы май не	5	5
тұздық	75	75

Дайындау әдісі. Тауық еті немесе шөже еті дайындалған ыстық суда (өнімнің 1 кг 2,5 литрі) қызады. Қайнаған сорпада көбігін алып тастап, кесілген түбірлерін қосып, дайын болғанға дейін әлсіз отта пісіреді. (егер дайындалған болса, онда аспаздық инені аяқтың қалың бөлігіне еркін өту керек). Құс етін гарнирмен, маймен немесе тұздықпен береді.

№1 емдәм тағамдарына гарнир ретінде көкөніс пюресін пайдаланылады, №5, 7 және №10 емдәмге арналған – шашыраңқы ботқа, көкөністер қайнатылған; № 8 және №9 рационға арналған – кәді және асқабақ пюресі, қырыққабат пісірілген, жасыл салат, қызанақ, қияр.

№1-ші емдәмге арналған тұздық ретінде сүтті пайдаланады; №5, 7 және 10 емдәмде - қаймақ, пияз қосылған қаймақ; №8 және №9 емдәмдерде - томат.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (кесу, қалың және жіңішке жиектер)	155	115
Ерітілген май	3	3
Тұз	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	75
Гарнир	150	150
Ет сөлі	50	50

Дайындау әдісі. Еттің бөліктерін массасы 1,5...2 кг сіңірлерінен тазартады. Қалың және жіңішке шеттерінен кесілген бөлшектердің беткі қабаты бірнеше жерде кесіледі. Етті тұздап, май құйып пісіретін табаққа салып пеште қуырады. Қуыруға байланысты әрбір 10-15 минут сайын ет шырын шығарады. Ыстық қуырылған ет талшықтардан кесектерге кесіледі.

Етті гарнирмен және ет шырындарымен қамтамасыз етеді. Гарнир ретінде қытырлақ немесе баклажан, жаңа қырыққабат салаты және т.б. қолданылады.

Рецепт № 606. Сиыр етінен картоп көмбештері (№ 2, 5 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (жауырын)	164	75*
Картоп	400	290*
Сары май	15	15
Жұмыртқа	1/10 д.	4
Тұз	3	3
Кептірілген нан	5	5
ШЫҒЫМЫ	—	375/320
Сары май не тұздық	5 75	5 75

* Қайнатылған өнімнің салмағы.

Дайындау әдісі. Қайнатылған ет кесектерге кесіледі, ет тартқышы арқылы майдаланып, тұз және май араластырады.

Қайнатылған картоп сүргіленіп, екі бөлікке бөлінеді. Олардың бір бөлігіне май жағып, кептірілген нан себілген ыдысқа салады.

Пюре тегістеліп, турама етін тегістеп қойып шығады, жоғарғы жағына – қалған жарты картоп пюресін салады. Тегістеуден кейін, жұмыртқа жағып, нан үгіндісін себіп, май жағып пісіреді. Дайын көмбешті жұптасқан бөліктерге кесіп, май мен тұздық қосып береді.

№2-ші емдәмге арналған тұздықтар ретінде, қызыл немесе томатты пайдаланады, № 3 және №5 емдәмдерге - қызанақ.

Осы рецепт бойынша орама тағамын дайындайды.

№ 607.Рецепт Нан қосылған турама ет (1 кг турама етке)

Азық-түлікна 1 кг фарша	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет (нұсқасы): сиыр етінен	90	67
шошқа етінен	92	67
бұзау	101	67
Бидай наны	14	14
Басты пияз	8	7
Сүт (несу)	18	18
Сарымсақ	3	2
Тұз	1	1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Қатты тіндерінен тазартылған етті кесектерге кесіп, ет тартқышты бір тормен екі рет және екі тормен бір рет өткізеді. Кесілген ет сүтке немесе суға алдын ала сіңіп, нан, тұз және араласқан сумен біріктіріледі, сосын қайтадан ет тартқышы арқылы өтіп, мұқият илейді.

Үзбеге турама етін дайындар кезде екінші сорттағы сиыр етін пайдаланады. (жамбас, қаңқаның арт жағының бүйір немесе сыртқы бөліктері).

№ 608. Рецепт Нансыз турама ет (1 кг турама етке)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Котлеттік ет (нұсқалары): сиыр еті	125	95
Шошқа еті	116	95
Бұзау еті	144	95

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт (не су) Тұз	10 1	10 1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. №607 рецептінде көрсетілгендей етіп дайындайды. Турама етте сүт пен су мөлшерін азайтып, тиісінше, 30...50 г пияз қосуға болады.

№ 609. *Рецепт* Сыыр етінен орама (№ 1,5 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Нан қосылған турама ет Жұмыртқа	— 1/4д.	110 10
Шығымы	—	120/105
Гарнир Сары май немесе тұздық	150 5 75	150 5 75

Дайындау әдісі. Дайындалған турама етке май, шикі жұмыртқаны қосып, жақсылап араластырады. Содан кейін майлыққа пішіндеп қояды, ораманы бір формаға келтіріп, екі немесе үш тесік жасайды, сондықтан ешқандай жарықтар пайда болмайды және бумен пісіруге арналған тағамдарда 20.25 минут бойы дайындалады. Дайын ораманы порцияға кеседі. Ораманы гарнир май немесе тұздықпен ұсынады.

Гарнирдің құрамына жұмыртқа ботқасын, геркулесті, бөктірілген күріш, картоп пюреі, қаймақ сәбіз пюреі, томат тұздығында сәбіз және т.б. қолданылады.

Сүтті немесе сүтті тәттіні тұздық ретінде пайдаланады.

№10 емдәмде сарымсақпен пісіруге болады.

№ 610. *Рецепт* Сыыр етінен суфле (№ 1 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>1 нұсқасы</i> Сыыр еті(артқы аяқтың бүйір және сыртқы бөліктері)	164	75*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	½д.	20
Тұздық	20	20
Сары май	5	5
Тұз	1	1
Шығымы	—	120/110
Гарнир	150	150
Сары май	5	5
<i>2нұсқасы</i>		
Сиыр еті артқы аяқтың бүйір және сыртқы бөліктер	109	50*
Жұмыртқа	½д.	12
Тұздық	15	15
Сары май	3	3
Тұз	1	1
Шығымы	—	80/70
Гарнир	150	150
Сары май	5	5

*Қайнатылған еттің салмағы.

Дайындау әдісі. Тұздықтардан тазартылған, кесектерге кесілген, екі рет тордың көмегімен ет тартқышы арқылы өтіп, електен ысқылап, тұз қосып, қою сүтті тұздық қосып, ақуыз және сары маймен жақсылап араластырады. Содан кейін турама етке көпіршітілген қою ақуызды қосып мұқият араластырады. Алдын ала маймен сыланған ыдысқа салып буландырып пісіреді. Суфлені гарнирмен және маймен береді.

Гарнирдің құрамына көкөніс немесе картоп пюресін және т.б. қосады.

№ 611. *Рецепт* Котлеттер, тауық етінен домалатпалар (буланған)
(№ 1 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық	224	74
Бидай наны	18	18
Сүт (не су)	26	26

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	3	3
Тұз	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	114/100
Гарнир	150	150
Сары май не	5	5
тұздық	75	75

Дайындау әдісі. Тауықтың турама етін бөліктерге бөледі, сүтпен қақталған нанмен бірге ет тартқыштан екі рет өтіп, тұз, сары май қосып, мұқият илейді.

Котлет массасынан сақина тәрізді формаға келтіреді (котлеттер) және қалыңдығы 2...2,5 см (домалатпа ет) бар дөңгелек пішінделеді.

Жартылай фабрикаттар бір-біріне диагональды түрде ыстық бу торына орналастырылады, қақпақты жабады және 15.20 мин буда қайнатады. Булайтын ыдыс болмаған жағдайда, жартылай фабрикаттар майланған контейнерге салынып, су қосады, ыдыстарды қақпақпен жабады және 15.20 минутқа дейін сақтайды.

Тағамға гарнирмен тұз қосады. Котлеттерде немесе домалатпаларда сары майдың бір бөлігін (1 порцияда 10 г) қоюға болады.

№ 612.Рецепт Сиыр етінен котлеттер, домалатпалар, шницелдер (№ 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр етінен турама (нанмен)	—	124
Ерітілген май	5	5
ШЫҒЫМЫ	—	100
Гарнир	150	150
Сары май не	5	5
тұздық	75	75

Дайындау әдісі. Дайындалған турама етті котлеттерге, домалатпаларға немесе шницельдерге бөледі. (№ 611 рецепт). Жартылай фабрикаттар, кептірілген нанға араластырмай қызартып 5...7 минут қуырады. Гарнирге сары май, тұздық қосып береді. Гарнирдің құрамына көкөніс пюресі, жасыл бұршақ, гүлді қырыққабат қолданылады. №8 емдәмдегі картоп пюресі ұсынылмайды.

Тұздық ретінде қызыл, қызанақ немесе қаймақ пайдаланылады.

№613.Рецепт Сүзбе сиыр еті бар котлеттер, домалатпалар (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр еті (котлеттік ет)	103	76
Сүзбе*	30	30
Сары май	5	5
Жұмыртқа	/4д.	10
Тұз	1	1
Ерітілген май	5	5
Шығымы	—	120/100
Гарнир	150	150
Сары май	5	5

№ 9 емдәм үшін майсыз сүзбе қолданылады.

Дайындау әдісі. Дайын етті ет тартқышта екі рет өткізіп, езілген сүзбемен араластырады, тұз, сары май қосып, жақсылап езіп, мұқият көпіршітілген жұмыртқа қосады. Алдын ала дайындалған масса кішкентай домалатпаларға немесе котлеттерге кесіледі және қуырылады.

Котлеттерге гарнир мен май қосып береді. №2 емдәм тағамдары үшін картоп немесе көкөніс пюресі, жасыл бұршақ, гүлді қырыққабат қолданылады; №9 емдәм қуырылған асқабақ немесе баклажан және т.б.

№ 614.Рецепт Бұзау етінен суфле (№ 2, 5 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұзау еті	178	75*

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш	7	30**
Жұмыртқа	³ /шд.	12
Тұз	1	1
Сары май	5	5
Ірімшік	3	3
Шығымы	—	120/110
Гарнир	150	150
Сары май	5	5
<i>2нұсқасы</i>		
Бұзау	118	50* **
Күріш	5	20**
Жұмыртқа	¹ /сд.	8
Тұз	1	1
Сары май	3	3
Ірімшік	2	2
Шығымы	—	80/70
Гарнир	150	150
Сары май	5	5

* Қайнатылған бұзау етінің салмағы.

** Дайын ботқаның салмағы.

Дайындау әдісі. Піскен бұзау етін бөліктерге бөліп, күріш ботқасымен араластырып екі рет ет тартқыштан өткізеді, жұмыртқа, тұз, май қосып жақсылап араластырады. Қайнатар алдында, массаға көпіршітілген саруыз, тұз, май қосып арастырады. Дайындалған массаны алдын ала маймен сыланған пісірме тақтасына салып, үгітілген ірімшік себеді, майға жағып, ыстық пеште пісіреді.

Дайын болғаннан кейін суфлені ыстықтай гарнир мен май қосып ұсынады.

Гарнир құрамына картоп немесе көкөніс пюреcін пайдаланады.

СУБӨНІМДЕР ТАҒАМДАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 615. *Рецепт* Қайнатылған сиыр тілі (№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиыр тілі	126	126
Тұз	1	1
Сәбіз	4	3
Ақжелкен	3	2
Басты пияз	4	3
Шығымы	—	75
Гарнир	150	150
Тұздық	50	50

Дайындау әдісі. Жуылған балғын тілдер кастрюльге немесе қазандыққа салынып, туралған түбірі, пияз, тұз қосып, ыстық су құйып пісіреді. Дайын ыстық тілдер салқын суға 5 ... 10 минут бойы салынады және оларды салқындатуға мүмкіндік бермейді, терісін алып тастайды және 1 порцияға екі бөліктен береді. Тілге гарнир мен сүтті тұздық қосып береді.

№1, 2, 5, 7 және №10 емдәмге тағамдар ретінде картоп, сәбіз, қияр, қызанақ пісірілген сәбіз немесе көкөніс пастасы қолданылады; №8 және №9-шы емдәм үшін - жасыл салат, қырыққабат салаты және т.б.

№ 616. *Рецепт* Строган стиліндегі сиырдың бауыры (№ 2, 8, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиырдың бауыры	115	107
Тұз	1	1
Ерітілген май	10	10
Дайын бауыр	—	75
Тұздық	75	75
Шығымы	—	150
Гарнир	150	150

Дайындауәдісі. Тазартылған сиырдың бауыры жұқа жолақтарға домалатпаларға кесіледі, тұз себеді, қуырады, қаймақ тұздығын қосып қайнатады.

Бауырға гарнир және тұздық қосып береді.

№2-ші емдәмге арналған бүйір тағамдар ретінде, картоп немесе көкөніс пюресі, пісірілген жіңішке кеспе қолданылады; №8 және №9 емдәмге арналған - қияр, қызанақ, жаңа салат және т.б.

№ 617.Рецепт Сиырдың бауырынан жасалған олады (№ 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сиырдың бауыры	99	92
Тұз	1	1
Пшеничдық нан	20	20
Масло:		
Сары май	10	10
Ерітілген май	10	10
Шығымы	—	105/90
Гарнир	150	150
Сары май	50	50

Дайындау әдісі. Сиырдың бауыры, тазартылған, ет тартқышы арқылы өтіп, ескі нанмен біріктіріліп, қалың бұқтырылып, сары май қосып, таба нан түрінде кесіледі. Оладьиді қатты отта табада қуырып, гарнир мен май қосып ұсынады.

Гарнирдің құрамына ботқалар көкөніс пюресі, жіңішке кеспе немесе қайнатылған кеспе және т.б. қолданылады.

13.7. КӨКӨНИСТЕР ҚОСЫЛҒАН ТАҒАМ

Көкөністерді қайнатады, бұқтырады, қуырады және көмбештейді. Табиғи және үкпе түрінде жеке тағам түрінде немесе гарнир ретінде ет, құс, балық және теңіз өнімдері пайдаланады.

КӨКӨНИСТЕР ҚОСЫЛҒАН ТАҒАМДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 618.Рецепт Қайнатылған картоп (№ 1,2,7 және 10емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	138	103
Тұз	1	1

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
ШЫҒЫМЫ	—	100
Сары май, не күнбағыс, немесе қаймақ	6 6 6	6 6 6
Өсімдік көгі (ақжелкен не аскөк)	2	2

Дайындау әдісі. Қайнатылған ашуға болатын картоп түйіршіктерін (бір литр су 10 грамм) толығымен тұз қосып қайнатады. Суын ағызып, картоптарды кептіреді.

№ 619. *Рецепт* Сүтті картоп (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	240	180
Сүт	79	75
Сары май	5	5
Тұз	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	250
Сары май	10	10
Өсімдік көгі (ақжелкен не аскөк)	6	4

Дайындау әдісі. Шикі кесілген картоп ірі текшелерге кесіліп, қайнаған суға 3...5 минут бойы салады. Содан кейін суды ағызып, картопқа ыстық сүт құяды, тұздап, қайнатады және күйіп қалмайтындығына көз жеткізе отырып, дайын болғанға дейін мұқият араластырып қайнатады. Аяқталған картопта май қосады.

Картопқа бір бөлік сары май қосып, өсімдік көгін себеді. № 7 және №10 емдәмде картоптың тұзы шектеулі мөлшерде дайындалады.

№ 620. *Рецепт* Картоп пюресі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	296	222

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	40	38
Сары май	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	250
Сары май не зәйтүн	5 5	5 5

Дайындау әдісі. Қайнаған ыстық картоп (№ 618 өкпе тағамдары) тазалағыш сито арқылы сүртіледі немесе ет тартқыштан өтеді. Өткізілетін картоптың температурасы кемінде 80 ° С болуы керек, әйтпесе картоп пюресі тұтқыр болады, бұл дәмі мен сыртқы түрін күрт нашарлатады. Ыстық картоп массасынан еріген сары май құяды және үздіксіз араластырады, екі немесе үш тамақты ыстық пісірілген кілегейке қосады.

Дайын болғанан пюренің бетін қасықпен түзулеп береді; майдың бір бөлігін немесе зәйтүн майын құяды. № 7 және №10 емдәмді аз мөлшерде тұз қосып дайындайды.

№ 621. *Рецепт* Сәбіз қосылған картоп пюресі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	218	164
Сәбіз	56	45
Сүт	45	43
Сары май	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	250
Сары май	5	5

Дайындау әдісі. Тазартылған және жуылған сәбіз кесектерге кесіледі, ыдысқа салынады, қайнатылған ыстық кілегей құйып, (75 г) пісіреді. Пісірілген картоп (№ 618 рецепт) және сәбізді езгілейді немесе ет тартқыштан өткізеді, ары қарай № 620. рецептіде көрсетілгендей жалғастырады.

№ 7 және №10 емдәмдерде тұзды аз мөлшерде қолданады.

№ 622.Рецепт Сүзбе қосылған сәбіз суфлесі (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	190	152
Сүзбе	51	50
Жұмыртқа	1/2д.	20
Сары май	5	5
Сүт	30	30
Ұнтақ жармасы	10	10
Тұз	1	1
Шығымы	—	255/225
Сары май	5	5

Дайындау әдісі. Сәбіз меншікті пішінге кесіледі және сүт пен майдың қосындысымен (50% нормадан) қосады. Содан кейін ол жармақпен араласып, ірімшік, қант және сарымсақпен езеді. Қалың көбікті массаны мұқият араласып, көпіршітілген қою ақуызды қосады. Содан кейін массаны пісіретін қорапқа құйып, май жағып, бумен пісіріледі. Суфельден шыққан кезде май құйылады. № 7 және №10-шы емдәмдер үшін тұздың мөлшерін төмендетеді.

№ 623.Рецепт Алма қосылған қызылша поресі (№ 1, 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызылша	188	150
Алма	72	50
Сары май	5	5
Қант	5	5
Қаймақ тұздығы	50	50
Шығымы	—	225
Сары май	5	5

Дайындау әдісі. Жуылған қызылша пісіріледі немесе қайнатады, қабығын ашып, ет тартқыштан немесе езетін машинадан өтеді. Алманы пісіріп езгілейді, немесе шикі кезінде қабығын ашып, майдалап үккіштен өткізеді. Алма қызылша, сары май, қант, қаймақ қосып 8...10 минут бұқтырады.

Пюреге сары майдың бір бөлігін салады немесе еріген сары май қосады. №1 емдәмде тәтті алма қосады.

№ 624.Рецепт Сәбіз тұздығы қосылған жасыл бұршақ (№ 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын жасыл бұршақ	100	100
Сәбіз	90	75
Сары май	10	10
Тұздық	40	40
Қант	2	2
Шығымы	—	200
Қуырылған нан кесектері	50	50
Сары май	5	5

Дайындау әдісі. Тазартылған сәбіз кішкентай текшелерге бөлініп, маймен және аз мөлшерде суға батырылады. Дайын пісірілген сәбіз пісірілген бұршақпен біріктіріледі, сүт тұздығын қосады (№ 643 рецепт), қант пен қайнатады.

Бұршақтарға қуырылған нан қосады (№572-ші рецепт) бетіне бір бөлік сары май қосады. №5-ші емдәмде нанды қуырмай ыстық пеште пісіреді. № 7 және №10 емдәмдерде бұршақтың тұзы аз мөлшерде салынады.

13.8. ІРІ БҰРШАҚ ЖӘНЕ КЕСПЕ ӨНІМДЕРІНЕН ЖАРМА ТАҒАМДАРЫ

Сұлы жармасы, қарақұмық, күріш және басқа да дәнді дақылдардан әртүрлі консистенциялардан ботқа дайындалады және олардың негізінде котлеттер, круассандар, жарма, дәмдеуіштер және т.б. Бұл тағамдар барлық медициналық емдәмдерде кездеседі, алайда көміртектің құрамы көп болғандықтан, пайдалануға шектеу қойылады, мысалы, №8 және №9 емдәмдерде.

Кеспелерден жасалған тағамдар, №8 және №9 емдәмдерді (№ 10 шектелген) қоспағанда, барлық демдәмдерде қолданылады, және гарнир ретінде де беріледі.

Дәрілік өсімдіктерді медициналық тамақтану кезінде пайдалану жасушалық мембраналар мен азотты заттардың айтарлықтай мазмұнына байланысты шектелген. Олар №1, 2, 5, 7 және 10 емдәмдерден алынып тасталады.

**ІРІ БҰРШАҚ ЖӘНЕ КЕСПЕ
ӨНІМДЕРІНЕН ЖАРМА
ТАҒАМДАРЫНЫҢ РЕЦЕПТУРАСЫ**

№ 625.Рецепт Сұйық сүтті ұнтақ жармасы (№ 1емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>1 нұсқасы</i>		
Ұнтақ жармасы	10	10
Сүт	100	100
Тұз	4	4
Қант	4	4
ШЫҒЫМЫ	—	100
<i>2 нұсқасы</i>		
Ұнтақ жармасы	16	16
Сүт	70	70
Су	15	15
Қант	4	4
Тұз	0,4	0,4
ШЫҒЫМЫ	—	100

Дайындау әдісі. Ботқаға су қоспай сүтке қайнатуға болады. Қайнаған сүтке тұз, қант салып қозғай отырып араластырады сұйық ботқа болғанға дейін (шамамен 5...7 мин) пісіреді. Содан кейін ботқа салынған ыдысты бұға немесе ыстық пешке қойылады немесе төмен отта плитада ботқаны 20.25 минуттай қайнатады. Ботқаны суға қоспай сүтке дайындауға болады.

№ 626.Рецепт Ұнтақталған жарма домалатпалары (№ 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ жармасы	37	37

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	65	65
Су	60	60
Жұмыртқа	V _{4д.}	10
Қант	10	10
Тұз	1	1
Кептірілген бидай наны	6	6
Ерітілген май	8	8
Шығымы	—	150
Сары май не қаймақ	10 30	10 30
Тәтті көкөністер қосылған тұздық	75	75
тосап	30	30

Дайындау әдісі. Дайындалған тұтқыр ботқа шамамен 70...60 °С дейін салқындатылады, шикі жұмыртқа қосылады және араласады. Дайын массаға бөліктерге бөліп, дөңгелек пішін береді. Домалатпалар табада немесе пісіру табағына қуырылады, сары май, қаймақ, тәтті жеміс тұздығы немесе тосаппен ұсынылады.

№ 627. *Рецепт* Тұтқыр күріш ботқасы (№ 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Күріш	22	22
Сүт	42	42
Су	42	42
Қант	3	3
Тұз	0,5	0,5
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Күріш қайнаған суға құйылады және 10,15 мин қайнатады. Содан кейін тұз, қант, ыстық сүт қосып, 1 сағат бойы әлсіз отта қайнатады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қарақұмық жармасы	72	72
су	120	120*
Сүзбе	90	85
Жұмыртқа	*/7д.	6
Қант	15	15
Сары май	3	3
Кептірілген бидай наны	5	5
Қаймақ	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	250
Қаймақ	20	20

* Ботқаны су (1: 1) қосу арқылы кілегейте дайындауға болады.

Дайындау әдісі. Дайын тұтқыр ботқа 60...70°C температураға дейін салқындатылады, езілген сүзбе, тұз, қант, жұмыртқа қосып араластырады. Массасы 25,30 мм қабаты бар майланған пісірме табаққа қойылады, бетіне жұмыртқа мен қаймақ қоспасы жағылып, ыстық пеште пісіреді. Қаймақпен бірге беріледі.

№ 629.Рецепт Асқабақ қосылған тұтқыр бидай ботқасы(№ 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай	50	50
Асқабақ	129	90
Сүт	75	75
Су	50	50
Қант	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	250
Сары май	10	10

Дайындау әдісі. Асқабақты кішкене текшелерге (0,5 см) кесіп, сығылған ыстық сүтке салып, су, тұз, қант жарма қосып, дайын болғанға дейін қайнатады.

Ботқаға бір бөлік май қосып береді.

№ 630.Рецепт Сұйық сүтті геркулес ботқасы (№ 5, 7,10; № 1, 5 емдәм езілген)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жарма «Геркулес»	20	20
Сүт	70	70
Су	15	15
Тұз	0,5	0,5
Қант	2	2
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Сүтпен қайнаған суға тұз, қант салып, дайындалған дәнді құйып, ботқа 30 минут бойы әлсіз отта қайнатады. Ботқаны сары маймен бірге береді.

№ 631.Рецепт Қайнатылған кеспе өнімдері (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кеспе өнімдері (кеспе, лапша, жіңішке кеспе,түтік кеспе)	33	33
Су	70	70
Сары май	5	5
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Кеспе өнімдері тұздалған қайнаған суда дайын болғанша қайнатылып, душлагта немесе електен тастайды, сорпаны және ыстық суды ағызып жіберуге мүмкіндік береді. Су ағызғанда, ыстық пастаны ерітілген маймен ыдысқа салып, араластырады. Суға арналған ваннада тығыз контейнерде сақтайды.

№2-ші емдәмге арналған кеспе ұзындығы қайнатардың алдында 1 см-ден 2 см-ге дейін ұсақталады.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қайнатылған кеспе	—	150
Сүзбе	65	65
Жұмыртқа	1/3д.	8
Қант	10	10
Сары май	3	3
Кетірілген бидай наны	3	3
Шығымы	—	200
Сары май не қаймақ	10 30	10 30

Дайындау әдісі. Кеспе немесе жіңішке кеспелерді пісіреді. Шикі жұмыртқа, тұз және қантпен араласқан және 70 ° С дейін салқындатылған қайнатылған жіңішке кеспемен араластырып, ірімшікті езеді, немесе ет тартқыш арқылы өтеді. Массаны қабаттама түрде 25...30 мм алдын ала маймен сыланған кептірілген нан себілген пісіретін табаға салады.

Сары маймен немесе қаймақпен кеспе беріледі.

13.9. ЖҰМЫРТҚА МЕН СҮЗБЕ ҚОСЫЛҒАН ТАҒАМ

Сүзбеден салқын, ыстық және тәтті қайнатылған тағамдар, қуырылған және пісірілген түрлерден жасайды. Барлық емдәмдерде (майдың және сүт қышқылының құрамын ескере отырып) сүзбе қолданылады.

Табиғи жұмыртқалар және тағамдар олардың ішіндегі № 1, 2, 10 және №15 емдәмдер мәзірі; №7 емдәм үшін - шектеулі; №5, 9 және 10 емдәмдерде саруыздың мөлшері шектеулі болады.

ЖҰМЫРТҚА ЖӘНЕ СҮЗБЕ ҚОСЫЛҒАН ТАҒАМДАР РЕЦЕПТУРАСЫ

№ 633.Рецепт Буланған омлет(№ 1, 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	2д.	80
Сүт	50	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май, тұз	3 2	3 2
Шығымы	—	115

Дайындау әдісі. Шикі жұмыртқаны сүтке біріктіреді, тұздап көпіршітеді, езгілейді майланған пісірме табаққа құйылады және бу қорабына қайнатылады.

№ 634. *Рецепт* Буланған сәбіз қосылған омлет(№ 1, 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	136	100
Жұмыртқа	2д.	80
Сүт	50	50
Сары май	10	10
Тұз	2	2
Шығымы	—	150

Дайындау әдісі. Сәбізді аздап су мен маймен сығып, ысқылайды. Шикі жұмыртқаны сүтпен араласады, сәбізбен езгілейді, формаға келтіріп құйылады және буға пісіріледі.

№ 635. *Рецепт*Буланған ет қосылған омлет(№ 1, 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жұмыртқа	2д.	80
Сүт	100	100
Ет	174	80
Тұз	2	2
Сары май	10	10
Шығымы	—	170

Дайындау әдісі. Жұмыртқа тұздап, сүтпен көпіршітеді. Ет қайнатылып көбігі алынады және ет тартқыштың пышақ торымен өткізеді. Содан кейін бәрін араластырады, майланған пісірме табаққа құйып, буға пісіреді. Омлетті сары маймен береді.

№ 636.Рецепт Сәбіз қосылған сүзбе көмбеші (№ 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	152	150
Ұнтақ жармасы	15	15
Жұмыртқа	³ / _{шд.}	12
Қант	20	20
Сәбіз	63	50
Сары май	5	5
Ванилин	0,002	0,002
Сүт	50	50
Тұз	2	2
Шығымы	—	280
Қаймақ	20	20

Дайындау әдісі. Сәбізді тілімшелейді май мен сүт қосып бұқтырады. Содан кейін қызылша, жұмыртқа, қант, май, жарма және ванильмен араластырады. Дайын массаны араластырады, май жағып пісіретін табаға салып пісіреді.

Көмбешті қаймақпен береді.

№ 637.Рецепт Сәбіз қосылған ірімшік (№ 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүзбе	152	150
Сәбіз	63	50
Жұмыртқа	³ / _{шд.}	12
Бидай ұн	15	15
Сүт	20	20
Қант	15	15
Сары май	5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ жармасы	30	30
Қаймақ	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	190
Қаймақ	30	30

Дайындау әдісі. Сығымдалған сәбіз сары маймен езеді және жиі тормен ет тартқыш арқылы өтеді. Алынған пюрені сүтпен араластырып қайнағанға дейін қыздырады, ұнтақ жармасын салып араластыра отырып төмен температурада 8 ... 10 мин қайнатады. Массаны салқындатады, езілген сүзбе, жұмыртқа, қант, тұз қосып, жақсылап араластырады (1 бөлікке 3 дана), қаймақ ұн жағып пісіретін табада пісіреді.

Ірімшікке қаймақ қосып береді.

№ 638 *Рецепт* Турама сүзбе, күріш, сәбіз қосылған кәді (№ 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Турама етке		
Кәді	208	125
Сүзбе	30	29
Күріш	12	36
Сәбіз	44	33
Жұмыртқа	‘/шд.	4
Қант	5	5
Сары май	10	10
Дайын турама ет	—	100
Ірімшік	6	5
Сары май (пісіру табаны майлау үшін)	5	5
Дайын жартылай фабрикат	—	225
Сүтті тұздық	75	75
Шығымы	—	275

Дайындау әдісі. Кәдінің қабығы аршылып, тұқымдарымен бірге бір бөлігін алып тастап, тұзды суға жартылай пісілгенге дейін қайнатады. Содан кейін, су ағып болғасын, кәді турама етпен толтырылады, май жағылған пісіретін табаға салады, сүт тұздығымен құйылады және пешке қойылады.

Турама ет дайындау үшін сәбізді майдалап тілішелеп, қайнатылған күріш, сәбіз, шикі жұмыртқа, қант және сары маймен біріктіріледі.

13.10. ТҰЗДЫҚТАР

Тұздықтарды ыстық және салқын, турама еттің құрамдас бөлігі ретінде беріледі. Олар тағамдардың дәмі мен иісін әртараптандырады, ірімшіктің түрін жақсартады және олардың тағамдық құндылығын арттырады.

Емдәмдерге тағамдарға арналған жұмсақ, нәзік және сүтті тұздықтар кеңінен қолданылады. Сорпадағы тұздықтарды № 2 және 15 емдәмдерде пайдалану шектеулі; №8 және 9-шы емдәмдер бойынша, тұздықтар борпылдақ сорпаларда дайындалады. Қызыл және ақ тұздықтарда сорпалар көкөністермен (№ 1, 5, 7 және 10 емдәмдер) және дәнді (күріш) сорпалармен ауыстырылады. Майлы пассерленген қолданылмайды, ал ұнды тек кептіреді (түсін өзгермейді).

ТҰЗДЫҚТАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАЛАРЫ

№ 639. *Рецепт* Қызыл тұздық (негізгі) (№ 2, 8 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүйек еттері	75	75
Бидай ұны	5	5
Ерітілген май	3	3
Қызанақ пастасы	5	5
Сәбіз	10	8
Қант	2	2
Тұз	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	100

Дайындау әдісі. Ұсақталған ұн 2 см 3 см болатын табаға құйылады және мезгіл-мезгіл араластырады, ашық қоңыр түсті болғанға дейін ыстық пеште кептіріледі. Сәбізді үккіштен өткізіп, маймен пассерлейді, одан кейін пісірме пастасын қосып, тағы 10 минутқа жалғастырады. 10. 15 мин.

Салқындатылған, кептірілген ұн езілген сорпамен (1 кг ұнға 4 литр) ыдысқа құйылады және біртекті масса пайда болғанға дейін араластырады; Ұнның қайнатылуын болдырмау және түйіршіктер пайда болуына жол бермеу үшін сорпа температурасы 50 ° C аспауы керек. Алынған қоспа қайнаған сорпаға құйылады, томат қосылған пассерленген сәбіз қосады, 45 минут 60 минут төмен қайнау температурасында қайнатады. Пісіру аяқталғаннан кейін тұз және кант тұздығына қосылады, содан кейін тұздықты електен өткізеді.

№ 640. *Рецепт* Көкөніс қосылған томат тұздығы(№ 2, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Томат-паста	25	25
Сәбіз	5	4
Басты пияз	5	4
Ет сорпасы (не көкөніс қайнатпасы, су)	70	70
Сары май	10	10
Тұз	1	1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Үккіштен өткен сәбізге сары май қосады, томат пастасы мен алдын-ала қайнатылған пияз қосылады. Қоспа сорпа немесе сумен араластырылады, қайнатады, содан кейін тұз және май қосады.

Емдәмдер үшін № 7, 8 және №10 тұздық көкөніс сорпасында немесе суда дайындалады.

№ 641. *Рецепт* Ет сорпасында ақ тұздық (негізгі)(№ 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ет сорпасы	110	110
Сары май	5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бидай ұны, тұз	5 1	5 1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Ұсақталған ұнды қыздырады, ағаш қасықпен араластырып, жабысып қалмауын және түсінің өзгермеуін қадағалайды. Кептірілген ұн сары маймен езіліп, сорпамен сұйылтылады, біркелкі масса қалыптасқанға дейін жақсылап араластырылады. Содан кейін тұздықтар 25-30 минут қайнатып, тұз қосып езеді.

№ 642. *Рецепт* Кілегейді тұздық (көбештеу үшін) (№ 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	100	100
Сары май	8	8
Бидай ұн	8	8
Тұз	1	1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Ұнды ашық сары түс болғанға дейін кептіреді, маймен езіп, сүт араластырады және 7,10 минут қайнатады, кейін төмен отта қайнатып тұз салады.

№ 643. *Рецепт* Сүтті тұздық (№ 1, 2, 5, 7, 8,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	100	100
Сары май	5	5
Бидай ұны	5	5
Қант	1	1
Тұз	1	1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Тұздық 642-рецепт бойынша сипатталғандай дайындалады.

№ 644.Рецепт Сүтті (тәтті) тұздық (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	100	100
Сары май	4	4
Бидай ұн	4	4
Қант	10	10
Ванилин	0,005	0,005
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. №642 рецепті бойынша дайындалған тұздықтарға қант пен ванилин қосады.

№ 645.Рецепт Қаймақ тұздығы (№ 1, 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май	5	5
Бидай ұн	5	5
Қайнатпа (не су)	50	50
Тұз	1	1
Дайын тұздық	—	50
Қаймақ	50	50
Шығымы	—	200

Дайындау әдісі. №641 рецептіде сипатталғандай ақ тұздықты дайындайды. Ыстық тұздыққа алдын-ала пісірілген қаймақ, тұз қосып, 3...5 минут пісіреді және сүзгіден өткізеді.

№ 646.Рецепт Тұздық «Польский» (№ 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық сорпасы	45	45
Сары май (ұнды ұнтақтау үшін)	3	3
Бидай ұны	3	3
Тұз	1	1
Дайын тұздық	—	45

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сары май (тұздыққа қосуға)	33	33
Жұмыртқа	/6Д.	24
Лимон қышқылы	0,2	0,2
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. № 641 рецептімен сипатталғандай дайындалған ақ тұздықта еріген сары май, ұсақ туралған жұмсақ жұмыртқаны, тұзды, лимон қышқылын қосады.

№ 647. *Рецепт* Алма тұздығы (№ 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма	34	30
Қант	16	16
Картоп крахмалы	3	3
Даршын ұнтағы	0,1	0,1
Лимон қышқылы	0,1	0,1
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Балғын алмаларға қант пен лимон қышқылын қосып, алдын ала қайнатып алады, кейін крахмалды қайнатып, даршын қосады. Тұздықты даршынсыз дайындауға да болады.

№ 648. *Рецепт* Өріктұздығы (№ 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын өрік	93	80
Қант ұнтағы	20	20
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Өріктерді електен өткізеді, тұқымдарын алып тастағаннан кейін, қант ұнтағын қосады. Тұздықты салқын жерде сақтайды.

№ 649.Рецепт Кептірілген алма немесе өрік қағы қосылған тұздық
(№ 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кептірілген алма немесе Өрік қағы	8 10	8 10
Қант	10	10
Картоп крахмалы	4	4
Лимон қышқылы	0,1	0,1
ШЫҒЫМЫ	—	100

Дайындау әдісі. Алма мен өрік қағын сұрыптайды, ыдысқа салып ыстық су құяды, бетін жауып 1,5...2 сағ. көтерілгенге дейін қалдырады, кейін қайнатылған суда төмен отта 25.30 мин қайнатады. Дайын ерітінді сүзгілейді, алма немесе кептірілген өрікті електен өткізіп, қайнатпамен қантты қосады, қайнағанша қыздырады лимон қышқылын (қажет болған жағдайда) қосып, отты төмендетіп, қайнаған судың шамамен төрт есе мөлшерімен сұйылтылған крахмалды қосады. Крахмалды жақсы араластырылып, қайнаған шәрбатқа қосып араластырып тұрады.

№ 650.Рецепт Томат қосылған көкөніс тұздығы (№ 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	63	50
Басты пияз	24	20
Томат-паста	7	7
Көкөніс майы	10	10
Су	20	20
Лимон қышқылы_(2%-дық ерітінді)	30	30
Қант	3	3
ШЫҒЫМЫ	—	100

Дайындау әдісі. Сәбізді жіңішкелеп тілімдейді, өсімдік майы дайын болғанға дейін пассерлейді, тілімшелеп туралған пияз, томат пастасын, аз мөлшерде сорпа немесе су қосып, 7.10 мин пассерлейді.

Дайындалған көкөністерге су, лимон қышқылының ерітіндісін, қант, тұз қосып, қайнатады.

№ 651.Рецепт Салаттарға арналған асқатық(№ 2, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көкөніс майы	50	50
Лимон қышқылы (2%-дық ерітінді)	50	50
Қант	5	5
Тұз	2	2
Шығымы	—	100

Дайындау әдісі. Лимон қышқылының ерітіндісіне тұз, қант, өсімдік майын қосып, жақсылап араластырады.

13.11. ТӘТТИ ТАҒАМДАР

Тәтті немесе десертті тағамдар тартымды көрініспен, жағымды дәмімен және нәзік хош иісімен сипатталады. Әдетте, олар жемістерден, жидектерден және оларды өңдейтін өнімдерден дайындалады.

Барлық емдәмдерде тәтті тағамдарды қолданады. Науқастардың мынандай түрінде тәтті тағамдар өте бағалы: бүйрек, жүрек, атеросклероз, гипертония, әсіресе тез қорытылатын қант қолдану тиімді.

№ 8 және № 9 емдәмдерде ксилитті 0,8 ... 1: 1 қатынасында қант алмастырады және сорбит - 1,2,1,4: 1 (өнім түріне байланысты), бірақ 1 порция үшін 20,25 г аспайды.

ТӘТТИ ТАҒАМДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАЛАРЫ

Рецепт № 652.Мүкжидек киселі (№ 2, 7, 9 және 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүкжидек	126	126
Қант және сахарин (0,2%-дық ерітінді)	140	140
Қартоп крахмалы	45	45
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Жидектер іріктеліп, суық сумен мұқият жуылады. Кисель мөлшеріне байланысты олар тотықсыздандыратын контейнерде ағаш келсаппен аластырып, аз мөлшерде сумен араластырып, сығу машинасында сығып, сүртеді немесе экстрактордағы шырынды сығады. Сығымдалған шырын фарфор ыдысқа құйылады, қақпағын жауып салқын жерге қойылады. Қалған массаны (мезга), табаға немесе кастрюльге салып, ыстық су құйып, 4 ... 6 минут қайнатылады, содан кейін дәке немесе жұқа сито арқылы сүзіледі.

Дайындалған қайнатпаны қыздырып, қант қосып қайнатады, ыстық оттан алып, бетіндегі көбіктен тазартады.

Картоп крахмал суық шырынмен немесе сумен сұйылтылған және сүзгіден өткізілген бөлек ыдысқа құйылады.

Дайын кисельді жақсылап араластырады және жылдам салқындату үшін порциямен ыдыстарға құйылады; бетіне қант себеді.

№ 653.Рецепт Алма қосылған кисель (№ 1, 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма немесе	321	225
кептірілген	100	100
Қант	120	120
Картоп крахмалы	40	40
Лимон қышқылы	1	1
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Балғын алманы мұқият жуып, жұқа тілімдерге бөлінеді, табаққа салып, ыстық суға құйылады және 15.20 минут пісіріледі. (пісірілу ұзақтығы алма түріне байланысты). Кептірілген алманы жуып, ыстық суға екі сағатқа салып, кейін 30 мин қайнатады. Алма қайнатылған кезде, қайнатпаны жиі електен төгіп, алма сүртіледі. Пюре қайнатпамен біріктіріліп, қант қосып қайнағанша ағаш келсаппен араластырып, дайындалған крахмалды құяды, кисельді ыдысқа құйып салқындатады.

Лимон қышқылын қайнатпаға қосады.

№1 емдәм үшін алманың тек тәтті сортты қолданылады, лаймон қышқылын қоспайды.

№654 *Рецепт* Шәрбат пен алма қосылған кисел(қою) (№ 2, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кисел үшін		
Балғын алма	285	200
Қант	120	120
Картоп крахмалы	75	75
Дайын кисел	—	900
Шәрбат үшін		
Мүкжидек немесе:	26	25
құлпынай	30	25
таңқурай	40	35
Қант	50	50
Лимон қышқылы	0,1	0,1
Дайын шәрбат	—	100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кисел № 652 рецептіде көрсетілгендей дайындайды, бірақ крахмал көп мөлшерде қосылады. Кисел, 2 ... 3 минут қайнағаннан кейін, ыдысқа құйып салқындатады.

Шәрбатты дайындау үшін, мүкжидек, құлпынай немесе таңқурайды мұқият ағаш келсаппен араластырады, шырынын сығып, содан кейін ыстық су құйып қайнатады. Дайын сорпаны електен немесе дәке арқылы сүзіп, қантты ерітіп қайнатады, алдынала сығылған шырын қосады және салқындатады.

Киселді шәрбатпен бірге береді.

№ 655. *Рецепт* Пойдло, джем, тосап қосылған кисел (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Повидло (немесе джем, тосап*)	150	150
Сахар	40	40

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп крахмалы	35	35
Лимон қышқылы	1	1
Шығымы	—	1 000

*Мүкжидек джемі не тосап киселіне лимон қышқылы қосылмайды.

Дайындау әдісі. Повидло, джем немесе тосапты ыстық суда сұйылтылған ыдысқа салынып, мұқият араластырады 5 ... 6 минут пісіреді, електен сүзгілеп, бір мезгілде аздап сүртіледі. Дайындалған шәрбат қайтадан қызады, қант қосылады, крахмал қосылады, суық сумен тез араластырып қайнатады. Содан кейін тостағанға құйылады, қант себіліп, салқындатылады.

№ 1 емдәмге павидло, джем немесе тосап дайындау үшін тәтті жеміс-жидектер алма (алма, құлпынай, таңқурай) қолданылады; лимон қышқылы қосылмайды.

№ 656. *Рецепт* Шәрбат пен сүт қосылған кисел (қою) (№ 1, 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кисел үшін		
Сүт	800	800
Қант	100	100
Жүгері крахмалы (маисты)	75	75
Ванилин немесе ваниль	0,01 $\frac{1}{20}$ таяқтар	0,01 $\frac{1}{20}$ таяқтар
Дайын кисел	—	900
Шәрбат үшін		
Мүкжидек немесе:	26	25
Қара қарақат	26	25
Құлпынай	30	25
Сахар	50	50
Дайын шәрбат	—	100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Сүтті сүзгілеп, қайнаған дейін қызады, қант қосып тағы да қайнатады, ванилинмен алдын ала араластырылған крахмал салқын сүтпен араластырылады және үздіксіз араластырады, төмен отта 3...4 минут қайнатады.

Шәрбат, № 654 рецептіде көрсетілгендей, дайындалады.

№1 және №5 емдәмдерде шәбатты дайындау үшін пайдаланылмайды.

№ 657.Рецепт Алма қосылған компот (№ 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын алма немесе кептірілген	429	300
Қант	100	375
Лимон цедрасы	150	150
Даршын	5	5
Лимон қышқылы	0,01	0,01
Лимон қышқылы	1	1
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Балғын алмаларды жуып қабығын ашып тұқымынан тазалайды, баданалап турап лимон қышқылымен қышқылданған судың аз мөлшері құйылады. Қабығын бөлек ыдысқа салады, ыстық су құйылады даршынның таяқшасын салып, 10,12 минут қайнатады. Алынған қайнатпа електен немесе дәке арқылы сүзіледі, қант қосып, жақсылап араластырады, алма тілімдерін қосады және 6.8 минут (жеміс түріне байланысты) төмен отта қайнатады.

Кептірілген алманы жуып, ыстық су құйып, қант қосып әлсіз отта қайнатады. Компотты дәмдеу үшін цедра лимонн немесе апельсин салуға болады.

№ 658.Рецепт Апельсин мен мандарин қосылған компот (№ 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Апельсин немесе мандарин	355	250
Қант	330	250
Цедра цитрустектестер (лимон)	125	125
Цедра цитрустектестер (лимон)	25	25
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Апельсиндер немесе мандариндердің қабығын ашып, креманкиге немесе вазаға орналастырылады; мандариндерді баданаға бөлуге болады. Ыстық суда қантты ерітіп, 10 ... 12 минут пісіріп, тазартылған цедраны жіңішке жолақтарға кесіп қайнатпаға қосады, шәрбатты сүзіп, салқындаған соң, апельсиндер немесе мандариндер қосады.

№ 659. *Рецепт* Кептірілген көкөністер қосылған компот (№ 2, 5, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	125	125
Шабдалы	100	100
Қара өрік	75	75
Шие	75	75
Көкөніс шәрбаты	300	300
Қант	25	25
Су	300	300
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Консервіленген алма мен шабдалыны баданалап тұрайды; қараөрік пен шие тұтас қалады. Жемістер мен жидектер креманкиге немесе вазаларда түстеріне қарай жиналады, су мен қанттан шәрбат дайындайды, жеміс-жидек қосылған консервіленген шәрбат қосып қайнатады, кейін салқындатады.

№ 660. *Рецепт* Сүтті дірілдек (№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүт	790	790
Ащы бадам	33	20
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	140	140
Желімтек	30	30
Ванилин	0,15	0,15
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Бадамдар сұрыпталады, ыстық суды құйып, 3 - 4 минут қайнатып, електен өткізіп қабығынан тазартады. Тазартылған бадамдарға салқын қайнаған суды бірте-бірте қосады. Масса біртекті болған кезде оны ыстық сүтпен араластырады, ванилин, қантты қосады, үздіксіз араластырып қайнатады. Дайындалған қоспаны дайындалған желімтекпен құюға, сүзуге және салқындатуға болады.

Қоспа металдан жасалған қалыптарға құйылады және суық жерде (0,8 ° C) 1,2 сағатқа орналастырылады. Дірілдекті бадамсыз дайындауға болады.

№ 661. *Рецепт* Шиe шәрбаты қосылған лимоннан мусс (№ 1, 5, 7, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мусс үшін		
Лимон	24	18
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	16	16
Желімтек	3	3
Дайын мусс	—	100
Шәрбат үшін		
Шиe	12	10
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	10	10
Су	10	10
Дайын сироп	—	30
Шығымы	—	130

Дайындау әдісі. Лимондар тазаланып, жартысы кесіліп, шырынын сығып тастайды. Цедра ыстық сумен толтырылып, 5,6 минут қайнатып сүзгілейді. Қайнатпаға қантты қосып, желімтек қосып, лимон шырынын араластырады, салқындатады және көпіршетеді. Мусс шиe шәрбатымен беріледі.

Рецепт № 662. Алма қосылған мусс (ұнтақ жармасында) (№ 2, 5, 7, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	4 550	4 000
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	1500	1500
	1500	1500

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ жармасы	800	800
Лимон қышқылы	10	10
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Алманы тұқымынан тазалағаннан кейін кесіледі және қайнатылады. Қайнатпаны сүзеді, алманы сығып, қайнатпамен араластырады, қант қосып, ыстық суды қайнатады. Содан кейін сығылған ұнтақ жармасын 15...20 мин. араластырады. Қоспа 40 ° С дейін салқындатылып, қалың көбік массасын қалыптастырып бір формаға келтіреді, кейін салқындатады.

№1 емдәмде лимон қышқылы қосылмайды.

№ 663. *Рецепт* Өрік пен шәрбат қосылғансамбук (№ 5, 7, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Самбук үшін		
Өрік немесе	64	55
Кептірілген өрік	20	20
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	16	16
Желімтек	2	2
Ақуыз	У _{шд.}	2,8
Дайын самбук	—	100
Шәрбат үшін		
Құлпынай немесе таңқурай	12	10
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	10	10
Су	10	10
Дайын шәрбат	—	30
Шығымы	—	130

Дайындау әдісі. Өріктерді сұрыптап мұқият жуады, жартысын кесіп, сүйектерді алып тастайды, ыстық су құйып 10.15мин. (1 бөлікке 15,20 г) қайнатады. Қайнатылған өрік сүртіледі, қантпен араласып салқындатылады, содан кейін ақуыз қосып қою болғанға дейін көпіршітеді.

Дайындалған желімтек судың аз мөлшерімен біріктіріліп, үздіксіз араластырады, 45 ... 50 ° С дейін қызады, содан кейін сүзгіден өткізеді, көпіршітілген массаға аз-аздан құйып тез араластырады. Дайындалған массалар қалыпқа құйылады және дірілдек тәрізді салқындатылады.

Самбукты шәрбатпен береді.

№ 664.Рецепт Көмбеленген алма(№ 1, 2, 5, 7, 8, 9,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алма	120	105
Қант (алма үшін)	15	15
Балғын алма	—	100
Мүкжидек	5	5
Қант (шәрбат үшін)	20	20
Су	—	15
Дайын шәрбат	—	40
Шығымы	—	140

Дайындау әдісі. Алманы жуып, тұқымынан тазалап табаға салады. Тесіктер қантпен толтырылады, алмаға су себеді, 15.20 минутқа ыстық табаға пісіреді. Көмбеленген алмаларды вазаға немес ыдысқа салып, шәрбат құяды.

№9 емдәм үшін алманы қантсыз көмбештейді, шәбатты қантпен қайнатады. №1 және 5 емдәмдер үшін тәтті сортты алма қолданылады.

№ 665.Рецепт Күріш қосылған алма (№ 2, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Күріш қосылған алма</i>		
Алма	100	70
Күріш	15	15
Сүт	45	45
Сары май	5	5
Қант	10	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ванилин	0,02	0,02
Жұмыртқа	‘/юд.	4
Лимон қышқылы	0,003	0,003
Лимон цедрасы	3	3
Мейіз	10	10
Күріш қосылған дайын алма	—	85
Тұздыққа		
Өрік қағы	10	10
Қант	15	15
Су	10	10
Дайын тұздық	—	30
Шығымы	—	180

Дайындау әдісі. Алманың қабығын ашып, тұқымынан тазалап, ыстық суға салып, лимон қышқылын, лимон цедрасын қосып, дайын болғанға дейін пісіреді.

Күріш тазартылады, жылы суға мұқият жуылады, қайнаған суда 5 минут бойы суға батырылып, елекке тасталады. Ыстық сүтке сары май, қант және ванилин қосып, күрішті салып, дайын болғанға дейін пісіреді. Дайын күріш ботқасына араластырылған мейіз, жұмыртқа қосып жақсылап араластырып ыдысты қақпақпен жауып, 15 ... 20 минут пісіру табасына салады.

Күріш дөңгелек немесе сақина түрінде салынып май жағылады, содан кейін табақтарға салынады. Күріштің үстіне ыстық алма қойып, қою өрік тұздығын құяды.

№2 емдәм үшін мейіз қиыршықталған, ұсақталған түрінде қолданылады.

13.12. СУСЫНДАР

Медициналық тамақтану кезінде шырындар кеңінен қолданылады, сондай-ақ минералды тұздар, витаминдер, хош иісті дәмі бар жемістер мен жидектер.

Медициналық тамақтану кезінде шай мен кофені пайдалану кофеиннің дәмі мен тоник әсерімен анықталады (2,3%). Көптеген емдәмдер үшін әлсіз шай және сүтке арналған кофе ұсынылады.

Дәмін жақсарту және терапевтік әсерді жақсарту үшін жеміс-жидек шырындары (сәбіз-апельсин, қызылша-алма және т.б.) араласады, қант қосылған табиғи шәрбаттар (алмастырғыштар) және өнеркәсіптік шырындарды қолданады.

СУСЫНДАРДЫҢ РЕЦЕПТУРАЛАРЫ

№ 666.Рецепт Сәбіз-апельсин қосылған сусын (№ 1, 2, 5, 7, 8,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	788	630
Апельсин	1 333	1 000
Қант	150	150
Су	1 250	1 250
Шығымы	—	1 500

Дайындау әдісі. Қайнап жатқан суға қант, апельсин цедрасын қосып, 5...8 минут ыдыстың қақпағын жауып қыздырады, кейін салқындатады. Сәбізді үккіштен өткізіп шырынмен араластырып 1,2 сағатқа қояды. Шырынды дәке арқылы сығып, апельсин шырынын қосып салқындатады.

№ 667. *Рецепт* Итмұрын жемісінен витаминді сусындар (№ 1, 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
итмұрын (бүкіл жеміс) немесе итмырын жемісінің қабығы	1 000 500	1 000 500
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	1 000	1 000
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Барлық кептірілген итмұрын жидектері суық сумен жуылады, жақсы экстракция үшін олар ұсақталады, қайнаған суға құйылады және 10 минут қайнатады. Содан кейін ыстық оттан алып, жылы жерге бір тәулікке қойып, кейін сүзгіден өткізеді. Сусын итмұрынның қабығынан дайындалған болса, онда суық сумен шайып болғаннан кейін, қабығын езеді, қайнаған су құйып, ыдыстың қақпағын жауып 10 мин. қайнатады, кейін 2...3 сағатқа қойып сүзгіден өткізеді.

№9 емдәмде, сусынды қантсыз беруге болады. Бұл жағдайда лимон қышқылы (1 кесе сусынға 0,2 г қышқыл) қосылады.

№ 668.Рецепт Мүкжидек сусыны (№ 1, 2, 5, 7, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Мүкжидек	125	125
Қант	120	120
Су	1000	1000
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Дайындалған мүкжидекті ағаш келсаппен араластырылып, шырынын сығып алады. Массаға ыстық су құйып 5,8 минут қайнатады. Сүзгілеп болғаннан кейін, қант пен сығылған шырын қосады. Дайындалған сусын салқындатылады.

№ 669.Рецепт Мүкжидек қосылған картоп сусыны(№ 2, 3, 8, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Картоп	1 875	1500
Қант	100	100
Мүкжидек	158	150
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шикі қабығы ашылған картопты үккіштен өткізеді және шырынын сығады. Содан кейін оны 1.2 сағатқа тұнық крахмал үшін жақсы сығылған күйде қалдырады, кейін шырынның крахмалын төгеді. Мүкжидектен де дәл осылай шырынын сығады. Массаға қант, су қосып қайнатылып, салқындатылады. Содан кейін картоп шырынын дайындалған мүкжидекпен араластырады. Дәмдеу үшін ванилин қосуға болады.

Сусын қажет болғанда дайындалуы керек; сусын сақтауға жатпайды. Сусындардың құрамында С витамині бар.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сұйық сыра ашытқысы	200	200
Лимон	³ / ₄ д.	60
Бидай кебегі	80	80
Қант	60	60
Су	600	600
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Кебек және лимон цедрасына ыстық су құйып қайнатып, 2...3 сағат тұнық болғанға дейін тұрады, кейін сүзгіден өткізіп, қант, ашытқы қосып қайта сүзгіден өткізеді, сосын лимон шырынын қосады.

№ 671.Рецепт Лимон қосылған сәбіз шырыны (№ 2 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сәбіз	1 875	1500
Қант	100	100
Лимон	133	100
Су	100	100
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Қайнаған суға лимон цедрасын қант қосады; шәрбат салқындатылады. Тазартылған сәбізді үккіштен өткізіп, шәрбатпен араластырып, дәкеден сығып лимон қышқылын қосады.

№ 672.Рецепт Сүт қосылған шай (№ 1, 2, 5, 7, 9, 10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шай	4,5	4,5
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ерітінді)	250	250
Сүт	750	750
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Шай фарфорда немесе эмальданған шайнекте жаңадан дайындалған қайнаған сумен қайнатылады. Демдемеден бұрын шайнекті қайнаған сумен жылытылады. 5...10 минут тұнып тұрады, одан кейін 50 г шай жапырақшаларына құйып, қайнаған суға толтырады; қайнатылған сүт бөлек беріледі.

№ 673.Рецепт Қара кофе (№ 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Кофе	22	22
Шашыратқы	22	22
Қант немесе сахарин (0,2%-дық ертінді)	250	250
ШЫҒЫМЫ	—	1 000

Дайындау әдісі. Кофе, кофе қайнатқыштарда, кофе кәстрөлдерінде немесе кастрюльдерде арнайы дайындалады. Ыдыс-аяқтарды пісіру алдында ыстық сумен шаюға болады, содан кейін су құйылады, ұнтақталған кофе себіледі, қайнатады, кейін 5,8 минут тұрады. Кәстрөлде пісіргенде дайын кофе жиі сит немесе шүберек (дәке және т.б.) арқылы сүзіледі, содан кейін ол кофе кәстрөлдерде, тұмсықшыларға немесе шыны аяқтарға құйылады.

Кофе сыйымдылығы 100 мл-ден аспайтын шыныаяқтарда беріледі; қара кофені лимонмен бірге пайдалануға болады.

№ 674.Рецепт Сүт немесе кілегей қосылған кофе (№ 1, 2, 9 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қара кофе, мл	150	150
Сүт немесе кілегей	50	50
	25	25
ШЫҒЫМЫ: сүтпен	—	200
кілегеймен	—	175

Дайындау әдісі. Қара кофе № 673 рецептіде сипатталғандай дайындалады. Ыстық сүт немесе кілегей мен сахаринді бөлек береді.

Массалық дайындау кезінде сахарин мен кілегейді кофеге қосуға болады. Сахарин мен кілегей қосылғаннан соң, кофе қайтадан қайнатылып, содан кейін тұмсықшыға құйылады.

№ 675. *Рецепт* Сүт қосылған какао (№ 2, 7,10 емдәм)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Какао	40	30
Қант	120	100
Сүт	800	580
Шығымы	—	1 000

Дайындау әдісі. Какао ұнтағы қантпен араласады, қайнаған суға (100 мл) аз мөлшерде қосылады және біртектес масса болғанға дейін ерітеді. Осыдан кейін, үздіксіз араластыра отырып, ыстық сүт құйып, қайнатады. Какао тұмсықшыға немесе шыныаяқтар мен табақтарда беріледі.

ФИРМАЛЫҚ ТАҒАМДАР ДАЙЫНДАУ

Фирмалық тағамдар қоғамдық тамақтану мекемелерінде жаңа фирмалық тағамдар мен аспаздық бұйымдар әзірлемесінің ұсынымдарына сәйкес дайындалады, қажетті технологиялық құжаттарды жасаумен белгіленген тәртіппен бекітіледі. Жаңа тағамдарға арналған рецепттерді әзірлеу кезінде жартылай фабрикалтар, сорпалар, гарнирлер, тұздықтар жинақтың тараудеріне сәйкес рецепттері қолданылуы мүмкін.

Тағамдар рецептурасына кіретін өнімдердің тізімі, шикізатты салу нормасы, безендіру элементтерін өз қалауы бойынша өзгертілуі мүмкін, бірақ өнімдердің дәмдік сәйкестігін сақтап және безендіру эстетикасын ескере отырып жасалады.

14.1. ТІСКЕБАСАР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 676. Арқан балық (арқан балық) патесі (сірне)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Муссақа</i>		
Арқан балық (филесі)	85,6	40
Тұз	1	1
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Сары май	10	10
Қызыл уылдырық	10,2	10
Дайын мусс	—	60

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Лососб шеф-посолға</i>		
Арқан балық (филе)	65,2	41,5
Лимон	12,9	11,6
Қызғылт бұрыш	0,7	0,7
Қант	1,4	1,4
Тұз	1,4	1,4
Өсімдік көгі	3,1	2,3
Коньяк	6,2	6,2
Дайын арқан балық	—	40
<i>Тұздыққа</i>		
Қыша	5	5
Тұз	0,1	0,1
Лимон (шырын)	23,8	10
Зәйтүн майы	15	15
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Дайын тұздық	—	30
<i>Тағамды әрлеуге</i>		
Балғын салат	22,4	15
Шубник	23,6	20
Өсімдік көгі	6,8	5
Көкөніс сірке суы	2	2
Шығымы	60/40/30/15/20/5/2	

Дайындау әдісі. Арқан балық муссасын дайындау үшін булайды (№ 234 рецепті қараңыз), салқындатады, 2-3 рет ет тартқыш арқылы өткізеді, сары май, дәмдеуіштер және қызыл уылдырық қосып қозғайды. Арқан балықтың жұқа тіліміне шеф-посол мусс орнатады, орамаға оралып, мұздатылады. Содан кейін қатықтауға тұздық дайындайды (№408 нұсқауын қараңыз).

Ораманы таратарда жұқа кесектерге дөңгелек пішінге кеседі. Салат жапырақтары, аскөк, құлпынай жапырақтарымен әрлейді. Тұздық құяды, ыдысты алдын ала салқындатады. Әрлей сала таратады.

Сақтау мерзімі —2...—9 °С 48 сағат бойы.

Арқан балықтың патесі құлпынай, салат жапырағы, аскөк, тұздықпен безендірілген дөңгелек пішіндегі порциялық кесектерге ұқсайды; тағамның консистенция - мұздатылған; түсті - қызғылт-ақ, муссадағы қызыл қалақайлар; дәмі - орташа тұзды, балықтық; иісі - балықтық.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Салатқа</i>		
Балық (нұсқасы):		
арқан балық (филе)	64,2	30
шоқыр балық (филе)	80,1	30
көксерке	71,7	30
Филе кальмара	61,8	30
Ала түсті ашяан не	18	15
ұсақ	48	40
Тұз	3	3
Дәмдеуіштер (түрлі)	0,1	0,1
Қызыл уылдырық	61	6
Тәтті бұрыш	13,3	10
<i>Асқатыққа</i>		
Көкөніс майы	10	10
Бальзамды сірке қышқылы	5	5
Сарымсақ	10,4	5
Лимон	23,8	10
Тұз	2	2
Қант	2	2
Салатты қатықтауға	—	200
<i>Әрлеуге</i>		
Панцирдегі ашяан	16,5	15
Ассортименттегі салат	22,4	15
Өсімдік көгі	6,8	5
Балғын қияр	15,3	15
Лимон	16,7	15
Шығымы	200/15/15/5/15/15	

Дайындау әдісі. Балық пен теңіз өнімдерін текшелеп турап, қайнатады. Тәтті бұрышты да текшелеп тұрайды, барлығын бальзамдық асқатықпен қатықтайды (№408 нұсқауын қараңыз).

Салаттың құрамындағы кесінділердің пішінін сақтап, біркелкі араласуы керек. Дайындалған салаттың консистенциясы жұмсақ болуы керек; түсі - қызғылт-жасыл; дәмі - орташа тұзды, балықтық; иісі - балықтық.

Таратарда салатты жапырақтармен безендіріп, лайм баданасы, өсімдік көгі, балғын қияр, қабығынан ашяандарды салады. Ашяандар қабығындағы қалдықтардан тазаланып, сонымен қатар безендіруді бастайды. Дайындаудан кейін бірден беріледі.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Орамаға</i>		
Арқан балық (филе)	63,6	50
Тұз	2	2
Дәмдеуіштер (түрлі)	0,3	0,3
<i>Муссаға көксеркеден</i>		
Көксерке	59,4	28,5
Желатин	0,4	0,4
Кілегей	13,2	13,2
Өсімдік көгі	0,8	0,6
Бұрыш:		
тәтті	11,6	8,7
ақ	0,1	0,1
Тұз	0,8	0,8
Жұмыртқа	V ₄ д.	11
Консервіленген зәйтүн	9,5	6,1
Саумалдық	27,3	27
Көксергеден дайын мусс	—	50
Арқан балықтан дайын орама	—	100
<i>Салатқа</i>		
Балғын салат	30	20
Балғын қияр	50,1	50
Лимон	33,3	30
Көкөніс майы	10	10
Тұз	2	2
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Дайын салат	—	100
<i>Тұздыққа</i>		
Тұздық майонез (рецепт № 404)	38,5	38,5
Консервіленген қияр	22,8	11,5
Дайын тұздық	—	50
<i>Әрлеуге</i>		
Тәтті бұрыш	40	30
Өсімдік көгі	6,8	5
Консервіленген зәйтүн	15,4	10
Шығымы	50/100/100/50/30/5/10	

Дайындау әдісі. Мусса алу үшін, желімтек және көпіршітілген кілегеймен араласқан дәмдеуіштер дайындап, көк серке филесінен кнелді масса дайындайды. Алынған муссаны қозғап, арқан балықтың жұқа қабатына салып, орама түрінде оралып, қайнатылады.

Таратарда ораманы көлденеңінен кеседі, қияр салаты, салат жапырағы, лимон сегменттерімен әрлейді. Салатты өсімдік майы, бұрыш, тұзбен қатықтайды. Дайын тағамды тұздықпен, тәтті бұрыш, қара зәйтүн және өсімдік көгімен бірге береді. Безендіре сала таратады.

Арқан балық пен көк серке орамасы ірімшіктен қарағанда сыртқы пішіні ораманың жіңішке кесектері түріндегі кесіндісіне ұқсайды; консистенциясы жұмсақ, нәзік; қызғылт ақ түсті; орташа тұзды, балық дәмі; балық иісті болады.

Рецепт № 679. Саумалдық пен әрлеуге

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Орамаға</i>		
Арқан балық (филе)	63,6	50
Тұз	2	2
Дәмдеуіштер (түрлі)	0,3	0,3
<i>Муссақа</i>		
Арқан балық (филе)	46,4	40
Саумалдық	54,5	52
Желімтек	4,6	4,6
Кілегей	7,8	7,8
Өсімдік көгі	1,1	0,8
Тәтті бұрыш	1,0	0,8
Лимон	1,8	1,6
Тұз	0,8	0,8
Дәмдеуіштер (түрлі)	0,1	0,1
Дайын орама	—	100
<i>Салатқа</i>		
Балғын салат	30	20
Балғын қияр	50,1	50
Лимон	33,3	30
Көкөніс майы	10	10
Тұз	2	2
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Дайын салат	—	100
<i>Тұздыққа холондез</i>		
Жұмыртқа	*/6д.	6,2
Көкөніс майы	24,8	24,8
Шарап	1,6	1,6
Тұз	0,2	0,2
Ұнтақ бұрыш	0,001	0,001
Лимон (шырын)	0,3	0,1
Тұздық «Холондез»	—	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Әрлеуге</i>		
Зәйтүн	15,4	10
Тәтті бұрыш	26,6	20
Өсімдік көгі	6,8	5
Шығымы	100/100/50/10/20/5	

Дайындау әдісі. Арқан балық пен мен саумалдықтың муссын қозғайды, арқан балықтың жұқа қабатына салып, орама түрінде орап, қайнатыңыз.

Таратарда ораманы көлденеңінен кеседі, қияр салаты, салат жапырағы, лимон сегменттерімен әрлейді. Таратарда холондес тұздығымен, тәтті бұрыш, зәйтүн және өсімдік көгімен безендіре сала беріңіз.

Арқанбалық пен саумалдық орамасы ірімшіктен қарағанда сыртқы пішіні ораманың жіңішке кесектері түріндегі кесіндісіне ұқсайды; консистенциясы нәзік; ақ түсті; жасыл дақты саумалдық түсті, орташа тұзды, балық дәмді, балық иісті болады.

Рецепт № 680. Тазартылмаған ашяаннан коктейль

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ашяан	360	300
<i>Қызыл өткір тұздыққа</i>		
Кетчуп	12,5	12,5
Тұздық майонез	25	25
Тұздық «Ворчестер»	6,3	6,3
Томат пастасы	6,3	6,3
Дайын тұздық	—	50
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	300/50/1	

Дайындау әдісі. Тұздықты қызанақ пастасы, кетчуп, ворчестер тұздығын (өнеркәсіптік өндіріс) және өсімдік көгін қосып майонезден дайындайды.

Ашяандарды таратарда бокалдың шетіне қарай іліп береді. тұздықты жеке береді.

Сақтау температурасы 0 ... -2 °С.

Асшаянның консистенциясы жұмсақ; түсі — қызғылт; дәмі — нәзік, тәттілеу; иісі — асшаяндықындей болуы керек.

Рецепт № 681. Каперсті бекіреден салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бекіре (филе)	111,3	89/70
Картоп	143	90
Шампиньон	175	110/70
Каперс	30	15
Жұмыртқа	1д.	40
Көкөніс майы	10	10
Майонез	40	40
Өсімдік көгі	1,35	1
Шығымы	—	326

Дайындау әдісі. Картоп пен бекіре пісіреді, текшелеп турайд, қуырылған саңырауқұлақтарды қосып, пісіріп майда туралған жұмыртқа және майонез қосады.

Салатты таратарда жасыл шөптердің сабақтарымен, каперспен безендіреді. Дайындағаннан кейін бірден береді.

Дайындалған салат үйіліп тұруы керек; оның консистенциясы жұмсақ болуы керек; түсі - ашық сары; дәмі - оның құрамына кіретін, қалыпты тұзды; иісі - бекірелі, саңырауқұлақтай.

Рецепт № 682. Ақмен салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ақ таяқшасы	37,5	37
Күріш	4	11,3
Сары май	19	19
Тұз	0,9	0,9
Балғын қияр	25,5	20
Жұмыртқа	1/4 д.	10
Консервіленген жүгері	25,1	15
Тұздық майонез	25	25
Балғын салат	7	5
Лимон	22,2	20
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	—	197,2

Дайындау әдісі. Күріш қайнатылады. Ақ таяқшалары, қайнатылған жұмыртқа, қияр шағын кубиктерге кесіледі. Күрішті консервіленген жүгерімен араластырып, майонез қатады.

Салат қою консистенциялы, құрамындағы кесінділердің пішінін сақтап, біркелкі араласуы керек; қызғылт-ақ түсті; компоненттер құрамына келетін ингредиенттердің дәміне сәйкес келетін, дәмі сәл тәтті; ақ таяқтарының иісі бар болуы керек.

Таратарда салат жапырағы, лимон, май және жасыл жапырақтармен безендіріңіз. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Рецепт № 683.Шаян (орысша лобстер)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шаяндар	40	40
Балғын қияр	30,6	30
Қызанақ	30,6	30
Балғын салат	7,5	5
Өсімдік көгі	4,1	3
Лимон	22,2	20
ШЫҒЫМЫ	—	128

Дайындау әдісі. Шаянды тұзды суда дәмдеуіштермен қайнатады.

Порциялық ыдыста салат жапырағымен, лимон баданасы, қияр, қызанақ, өсімдік көгімен безендіреді. Пісіргеннен кейін бірден қызмет етіңіз. Порциясына 1 шаян есебінен береді.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, сәлді болу керек; түсі - қызыл түсті; дәмі - кіретін ингредиенттердің дәмі, сәл тәтті; пісірілген шаянның иісіндей.

Рецепт № 684.Асшаянмен салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Салатқа</i>		
Асшаяндар	120	100
Балғын қияр	87,5	70
Тәтті бұрыш	26,6	20
Көкөніс майы	11	10
Дайын салат	—	100

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Қызыл өткір тұздыққа</i>		
Кетчуп	12,8	12,8
Тұздық майонез	25,5	25,5
Тұздық ворчестер	6,4	6,4
Томат пастасы	6,4	6,4
Дайын тұздық	—	50
Лимон	10	10
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	100/100/50/10/1	

Дайындау әдісі. Балғын қияр және тәтті бұрыш таяқшалап турайды, өсімдік майымен қатықтап жәнебокалдың түбіне салады.

Таратарда бокалдағы көкөністерге ашаяндар салып, үстіне лимонның бір бөлігін салады. Олар дайындалудан кейін дереу беріледі және тұздықтар жеке ұсынылады (№ 679 нұсқауын қараңыз).

Дайындалған тағамның ірімшікті түрінен көкөністер мен ашаяндардың қабаты айқын көрінуі керек; салаттың консистенциясы сөлді болуы керек; түсі - қызғылт, қызыл-жасыл; дәмі –компонентке кіретін ингредиенттердің дәміне сай, сәл тәтті; иісі - ашаяндардай, жаңа піскен көкөністердей.

Рецепт № 685. Коктейль-салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сүрленген шошқа еті	83	80
Ірімшік	85	80
Тәтті бұрыш	54	40
Балғын қияр	62	60
Жұмыртқа	1д.	40
Майонез	30	30
Зәйтүн	7,7	5
Тұз	3	3
Өсімдік көгі	1,35	1
Шығымы	—	339

Дайындау әдісі. Дайын көкөністерді, сүрленген шошқа етін, ірімшікті таяқшалап турап, фужерге қабаттап салады, майонез қатып, үгітілген жұмыртқа себеді. Зәйтүнмен және өсімдік көгімен безендіреді. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Салат коктейлі қою консистенциясы болуы керек; ақ-сары түсті; дәмі, компонентердің ингредиенттер дәміне сәйкес келетін дәм, орташа тұзды; көкөністердей, ірімшіктің иісіндей.

Рецепт № 686. Бургундша ұлу

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Өсімдік көгі	6,8	5
Сары май	5,6	5
Ұлу	7	7
	90	80
Шығымы	—	97

Дайындау әдісі. Ұлуды сары маймен пісіру пешінде көмбештейді.

Таратарда өсімдік көгімен және лимон тілімін әрлейді. Дайындаудан кейін бірден таратады.

Жеткізу температурасы 60...65 °С.

Порциясына 6 ұлу есебінен таратады. Пісірілген ұлулар жұмсақ консистенциялы болуы керек; ашық қоңыр түсті; дәмі мен иісі пісірілген ұлу иісімен.

Рецепт № 687. Тауық бауырынан салат

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тауық бауыры	150	100
Лимон	47,6	20
Шарап	20	20
Карри	1	1
Тұз	2	2
Қант	2	2
Көкөніс майы	10	10
<i>Салатқа</i>		
Балғын кияр	15,8	15
Тәтті бұрыш	20	15
Балғын салат	7,5	5

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көкөніс майы	5	5
Дайын салат	—	40
<i>Тұздыққа</i>		
Қара өрік	66,5	50
Чай (порцияланған)	2	2
Сұрыпталған коньяк	10	10
Табиғи бал	10	10
Қант	5	5
Дайын тұздық	—	50
<i>Әрлеуге</i>		
Тәтті бұрыш	3,3	2,5
Өсімдік көгі	3,4	2,5
Шығымы	100/40/50	

Дайындау әдісі. Тауық бауырын жүзім шарабымен, лимон шырынын, дәмдеуіштер, тұз қосып, қуырады. Көкөністерді таяқшалап не текшелеп турап араластырады. Тұздық дайындау үшін қараөрікті 1 сағат бойы шай тұнбасына батырып, содан кейін бал, қант, коньяк қосып, қайнатып, езгілейді.

Таратарда көкөніс салатын порция ыдысына бір-бірінен бөлек (үйіп) қуырылған бауыр жәнесалады, тұздықтайды. Тәтті бұрыш пен шөптермен безендіреді. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Бауырдың түсі қоңыр, салат - қызыл-жасыл; тағамның дәмі тәтті-тұзды, қарама-қарсы; қуырылған бауыр мен қараөрік иісіндей.

Рецепт № 688. Томат пен мацарелла

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
«Мацарелла» ірімшігі	94	90
Қызанақ	51	50
Салат жапырағы	14,9	10
Зәйтүн	15,4	10
Асқатық (№ 408 рецепт)	—	70
Өсімдік көгі	1,35	1
Шығымы	—	231

Дайындау әдісі. Қызанақ пен ірімшіктерді бір бірлеп қабаттап тұрайды және ыдысқа арасын аралатып салады. Қатық құяды.

Таратарда салат жапырақтары, өсімдік көгі, зәйтүнмен безендіріледі. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ болуы керек; түсі - қызыл-ақ; дәмі - сәл тұзды; ірімшіктің иісіндей.

Рецепт № 689. Жүзіммен үш сортты ірімшіктің жиынтығы

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Жүзім	31,2	30
Өсімдік көгі	6,8	5
Ірімшік «Камамбер»	26	25
Ірімшік «Брес-блю»	26	25
Ірімшік «Дор-блю»	26	25
ШЫҒЫМЫ	30/5/25/25/25	

Дайындау әдісі. Жиынтықты дайындау үшін үшбұрыштап туралған үш сортты жұмсақ ірімшіктерді пайдаланады. Таратарда жүзім мен өсімдік көгімен безендіреді. Өрлеген соң бірден таратады. 1 порцияға 3 кесек есебінен береді.

Сақтау температурасы 2...6 С 72 сағат.

Ірімшіктің түсі сарғыш ақ; дәмі – өзіндік ерекшелікті, майлы; иісі - иісіне тән, ірімшіктей.

14.2. КӨЖЕЛЕР

КӨЖЕЛЕР РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 690. Көксеркеден көже (уха)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көксерке (филе)	99	91/75
Құрғақ сорпа	10	10
Картоп	120	80
Ақжелкен (тамыр)	15,9	12
Басты пияз	18	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Қызанақ	100	98
Сары май	9	9
Өсімдік көгі	4,1	3
Лимон	22,2	20
Сәбіз	19,6	15
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,2	0,2
Шығымы	—	357,2/341,2

Дайындау әдісі. Уханың негізі Ростов (№ 135 рецепт) рецептурасынан алынған. Қайнаған сорпаға тілімдеп кесілген картоп, ақжелкен (тамыры), сәбізжәне пиязды салады. Дайын болғанға 15 мин. қалғанда дайындалған балықты, дәмдеуіштерді, тұзды қосады.

Уханытаратарда туралған өсімдік көгін сеуіп, дайындалғаннан кейін тез береді.

Көкөніс кесінділері дайын ухада өз қалпын сақтауы керек.

Уханың консистенциясы орташа қоюлау болуы керек, түсі - мөлдір, сәл сарғыш, дәмі - орташа тұзды, иісі – балықтық, туралған өсімдік көгіндей болуы тиіс.

Рецепт № 691. Жалбызбен қиярдан көже-кремі

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын қияр	550	320
Кілегей	50	50
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Түрлі дәмдеуіштер	0,1	0,1
Жалбыз	1,4	1
Шығымы	—	375,2

Дайындау әдісі. Қабығымен дәнiнен тазартылған қияр мен кілегей, дәмдеуіштер мен тұзды блендерде біркелкі массаға дейін араластырады.

Таратарда көжені порция ыдысына құйып, жалбыз талшасымен безендіріледі. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Ірімшіктен қарағанда, дайындалған көже жалбыз сабағымен біркелкі араласқан қоспадай болуы керек, крем тәрізді консистенцияда, ақ түсті, қияр-май дәмді, қияр мен клегей иісіндей болуы керек.

Рецепт № 692. Көне тұзды көже

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ростбиф	21	20
Қақталып пісірілген шошқа еті	21	20
Сыыр тілі	25,2	15
Тұзды қияр	30	15
Каперс	12	6
Басты пияз	35,7	15
Томат пастасы	10	10
Сары май	6	6
Құрғақ сорпа	5,6	5
Лимон	1,35	1
Қаймақ	20	20
Зәйтүн	18,2	10
Шығымы	—	143

Дайындау әдісі. Қайнаған сорпаға сөл қосады (басты пияз, томат пастасымен бөктірілген қияр), каперс, дайындалған таяқшалап туралған ет өнімдеріне, дәмдеуіштер қосып 5...10 минут бойы кайнатады.

Таратарда тұзды көжеге, зәйтүн, қаймақ, шеңберлеп туралған лимон салады. Туралған өсімдік көгін себеді. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Маринадталған тұз көженің консистенциясы қою, қызыл-қызылт түсті, дәмі – өнімнің құрамындағыдай, иісі - ысталған ысталған ет, туралған көк шөп түсті болуы керек.

14.3. БАЛЫҚ ТАҒАМДАРЫ

БАЛЫҚ ТАҒАМДАРЫ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 693. Буланған көксерке гарнирмен

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Көксерке (филе)	198	183
Тұз	3	3

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Буланған көксерке	—	150
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	44	33,6/20
Пияз-порей	219,2	146/100
Кәді	38,6	30,4/20
Сәбіз	39,2	29,4/20
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Көкөніс майы	10	10
Шарап	10	10
Тұз	2	2
Дайын гарнир (көкөніспен микс)	—	60
Буланған тұздық (№ 380 рецепт)	—	100
<i>Әрлеуге</i>		
Өсімдік көгі	4,1	3
Лимон	22,2	20
Шығымы	150/60/100/3/20	

Дайындау әдісі. Көксеркені тұздап, (филе), бұрыштап және буда дайынайды. Көкөністерді шараппен өсімдік майына пассерлейді, картопты пісіреді. Буланған тұздық дайындаңыз.

Көксеркені пісірілген картоппен, көкөніс миксiмен қуырылған кәдімен, сәбіз және пияздың сеппесiмен бiрге берiледi. Жасыл шөп және лимон баданаларымен безендiрiңiз. Дайындаудан кейiн дереу берiледi.

Көксеркенің консистенциясы жұмсақ болуы керек, түсі - ақ, дәмі - кіретін ингредиенттердің дәміне сәйкес келуі, орташа тұзды болуы, бу балығының және қуырылған көкөністердің иісіндей.

Рецепт № 694. Ірімшікпен фаршталған қуырылған көксерке «Дор-блю»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Арқан балық (филе)	210	170
Ірімшік «Дор-блю»	33	30
Көкөніс майы	20	20
Тұз	4	4
Ақ бұрыш	0,1	0,1
Қуырылған арқан балық	—	170

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балық тағамына тұздық	100	100
Таглиателли	31,5	31,5/90
<i>Гарнирге (көкөніспен микс)</i>		
Бұрыш болгарский	25,7	19,2/15
Цукини	29	23,1/15
Пияз-порей	11	8,4/5
Баклажан	21,3	20,3/15
Қуырылған көкөніс	—	30
<i>Әрлеуге</i>		
Лимон	11,1	10
Өсімдік көгі	6,8	5
Шығымы	170/100/90/30/10/5	

Дайындау әдісі. Бекіре порцияланған кесегін, бұрыштап тұздайды, қалташалап, ірімшікпен фарштайды. Негізгі тәсілмен қуырады. Таглиателлиді қайнатады. Текшелеп туралған көкөністерді қуырады.

Таратарда стейкті көкөніс гарнирімен әрлейді (кесектерді сақтау керек), тұздықпен, өсімдік көгі, лимон кесектерін безендіреді. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Қуырылған арқан балықтың консистенциясы жұмсақ, түсі – алтын түсті, дәмі - орташа тұзды, ірімшіктің дәміндей, қуырылған балық пен қуырылған көкөністердің иісіндей болуы керек.

Рецепт № 695. Тұздықпен бекіре эскалоп

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бекіре (филе)	249	200
Тұз	4	4
Ақ бұрыш	0,5	0,5
Шарап	5	5
Буланған бекіре	—	160
<i>Гарнирге (көкөніспен микс)</i>		
Тәтті бұрыш	68,4	51,2/40
Цукини	57,9	46,2/30
Пияз-порей	44	33,6/20
Баклажан	42,6	40,5/30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тұз	2	2
Ақ бұрыш	0,5	0,5
Шарап	30	30
Көкөніс майы	20	20
Дайын гарнир	—	120
<i>Тұздыққа</i>		
Ақ тұздық(рецепт № 379)	80	80
Коперс	40	20
Дайын тұздық	—	100
<i>Әрлеуге</i>		
Лимон	11,1	10
Өсімдік көгі	6,8	5
Шығымы	160/120/100/10/5	

Дайындау әдісі. Бекіре филесін тұздап, бұрыштайды, шарап бүркіп, буда дайындайды. Миксті дайындау үшін текшелеп туралған көкөніс, өсімдік майы, дәмдеуіштер мен шараппен қуырады.

Таратарда бекіре филесін порциялық ыдысқа салып, жанына көкөніс гарнирін (микс) үйіп орналастырады. Лимон кесектері менөсімдік көгімен әрлейді. Оларды дайындықтан кейін дереу тапірімшікады.

Осылайша көкөністер біркелкі араласып, көкөністерді кесудің нысаны сақталады.

Бекіренің эскалоп консистенциясы жұмсақ, нәзік, түсі – ашық крем, дәмі - компоненттерге кіретін дәмге сәйкес, орташа тұзды, иісі -пісірілген бекіре мен көкөністердің иісіндей болуы керек.

Рецепт № 696. Көмбештелген қызыл балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шоқыр балық (филе)	230	200
Көкөніс майы	15	15
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Қуырылған шоқыр балық	—	150

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Консервіленген саңырауқұлақ	39,9	30
Басты пияз	11,9	10
Ақ тұздық (№ 379 рецепт)	—	50
Ірімшік	11	10
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	219,2	146/100
Сары май	6,6	6,6
<i>Әрлеуге</i>		
Лимон	22,2	20
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	150/50/100/20/1	

Дайындау әдісі. Қызыл балықтың филесін тұздап, бұрыштап, қуырады. Үстіне пассерленген саңырауқұлақтар пен басты пияз салады. Ақ тұздық құйып, үгітілген ірімшік сеуіп, көмбештейді. Картопты қайнатады.

Таратарда лимон баданасымен, өсімдік көгінің сабақтарымен әрлейді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға көмбештелген бекіренің бір кесек есебінен береді.

Қызыл балық консистенциясы жұмсақ, сөлді болуы керек, түсі алтын-ақ, дәмі орташа тұздалған, қуырылған саңырауқұлақтар мен қуырылған балық дәміндей, иісі - қуырылған балық пен қуырылған саңырауқұлақтың иісіндей.

Рецепт № 697. «Филадельфия» арқан балығынан орама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Орамаға</i>		
Ірімшік «Филадельфия»	44	40
Ақжелкен	5,1	5
Арқан балық (шикілей мұздатылған)	218	185
Пияз-порей	88	40
Шарап	20	20
Сәбіз	81	60
Арқан балықтан орама	—	300
<i>Гарнирге</i>		
Балғын салат	14,9	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Тәтті бұрыш	34,2	25,6/20
Кәді	38,6	30,8/20
Баклажан	28,4	27,2/20
Көкөніс майы	15	15
Дайын гарнир	—	50
Балық тағамына	50	50
<i>Көксеркеден муссқа</i>		
Көксерке	48	23
Желатин	0,3	0,3
Кілегей	11	11
Өсімдік көгі	0,6	0,5
Бұрыш:		
тәтті	7,2	5,2
ақ	0,1	0,1
Тұз	0,6	0,6
Жұмыртқа	V _{5д.}	8
Консервіленген зәйтүн	7,4	4,9
Саумалдық	22	22
Крабы	37,5	30
Дайын мусс	—	50
<i>Әрлеуге</i>		
Көк пияз	5,3	5
Өсімдік көгі	6,8	5
Шығымы	300/50/50/30/50/5/5	

Дайындау әдісі. Ас пленкасына буда піскен пияз порея жолағымен сәбізді кезектеп орналастырыңыз. Үстінен арқан балық қабатын салып, оған дәмдеуіштер, тұз және ірімшік, ұнтақталған желкек қосып, орамалап буда пісіріңіз. Көксерке мусына ақ қосылады. Таяқшалап кесілген көкөністерді қуырады.

Порциялық ыдыспен таратарда салат жапырағына көкөніс гарнирін салады. Арқан балық орамасын қиғаштап екі бөлікке кеседі. Көксеркемен ақ мусын осылай тұрайды. Дайын болғаннан кейін бірден тұздықпен, пияз, өсімдік көгін қосып, арқан балықтың бір кесегі есебінен және көксеркенің бір порциясына бір кесек муссымен береді.

Дайындалған тағам консистенциясы жұмсақ болуы керек, түсі - жасыл-қызғылт, кесілген тұсы - ашық сары, дәмі –балықтықы, орташа тұзды, өткір иісті, иісі - пісірілген балықтың иісіндей болуы тиіс.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Арқан балық (филе)	85,6	40
Көксерке (филе)	95,6	40
Көкөніс майы	10	10
Тұз	2	2
Түрлі дәмдеуіштер	1	1
Құрғақ балдырлар	4	4
Күріш суши (жапон күріші)	37,6	120
	10	10
қыша «вассаби»	2	2
Тұздық:		
балық тағамына	50	50
соялық	5	5
Саумалдық	7,2	5
Көкөніс майы	10	10
Өсімдік көгі	6,8	5
ШЫҒЫМЫ	—	304

Дайындау әдісі. Балдырларға су сіндіреді. Балдырлардың бір қабатына қою күріштің қалың жабысқақ массасын дәмдеуіштер мен ладан жағып, үстінен арқан балық филесін қояды; екінші қабатына сол өнімді арқан балық филесінің орнына көксерке филесін пайдаланады, орама етіп буда пісіреді.

Таратарда ораманы бұрышынан кеседі, жанына тұздық құйып, саумалдық қосып, өсімдік көгінің жапырағымен безендіріңіз. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, қою, түсі – сызаты ақ түсті қою-жасыл, дәмі - балықтық, ашқылтым өткір, иісі- пісірілген балықтың дәміндей, дәмдеуіштердей болуы керек.

Рецепт № 699. Норвеж арқан балығының филесінен стейк

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Для стейка</i>		
Арқан балық (филе)	247	200
Көкөніс майы	30	30
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Түрлі дәмдеуіштер	1	1
Қуырылған арқан балық <i>Тұздыққа «лионез»</i>	—	160
Сары май	50	50
Жұмыртқа	Vзд.	4,8
Шарап	10	10
Лимон (шырын)	23,8	10
Сірке суы 9%-дық	2,5	2,5
Тұз	1	1
Дайын тұздық <i>көкөністі миксқа</i>	—	80
Кәді	57,9	46,2/30
Баклажан	42,6	40,5/30
Тәтті бұрыш	68,4	51,2/40
Пияз-порей	44	33,6/20
Шарап	10	10
Сарымсақ	10	5
Дайын микс <i>Әрлеуге</i>	—	120
Өсімдік көгі	6,8	5
Лимон	11,1	10
Шығымы	160/80/120/5/10	

Дайындау әдісі. Арқан балық филесін тұздап, бұрыштап, өсімдік майымен майлап, грильде қуырады. Текшелеп туралған көкөністерді, өсімдік майында қуырады. Тағам дайындау (№ 397 рецепті қараңыз).

Таратарда арқан балық филесіне көкөніс миксін үйіп салады. Көкөністерді біркелкі араластыру кезінде, кесінділер пішінін сақтау керек. Лимон баданасы, өсімдік көгімен безендіреді, дайын болғаннан кейін бірден 1 порциясына бір стейк мөлшерінде береді.

Стейктердің консистенциясы жұмсақ, түсі алтын қызғылт, дәмі орташа тұзды, қуырылған балық пен қуырылған көкөністердікіндей, иісі - қуырылған балық пен қуырылған көкөністердің иісіндей болуы керек.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Зразга</i>		
Ақсерке (филе)	236.2	100
Жұмыртқа	¹ / ₁₃ д.	3
Жоғары сортты ұн	7	17
Тұз	2	2
Ақ бұрыш	0,2	0,2
Консервіленген саңырауқұлақ не балғын	20 30.5	15 15
Сары май	10	10
Өсімдік көгі	6,8	5
Дайын зразга	—	130
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	149,9	100/75
Сары май	4,9	4,5
Тұз	2,8	2,8
Өсімдік көгі	1,4	1
Лимон	22,2	20
<i>Ақ тұздыққа</i>		
Консервіленген саңырауқұлақ	2,5	2,5
Сары май	10	10
Жоғары сортты ұн	10	10
Кілегей	10	10
Құрғақ сорпа	10	10
Басты пияз	23,8	20
Дайын тұздық	—	50
Шығымы	130/75/50	

Дайындау әдісі. Балық филесі жұмсақ араластырылған, тұзды, бұрыш қуырылған саңырауқұлақтар фаршын, сары май салып, тікбұрышты пішінде орайды. Содан кейін жұмыртқа құйып, ақ нан ұнтағына аунатып, фритюрде қуырады, дайын болғанша пісіру пешінде дайындайды.

Таратарда қайнаған картопшен, саңырауқұлақ ақ тұздығымен береді. (№ 393 рецепті қараңыз) лимон баданасы, өсімдік көгімен безендіреді, дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір тікбұрышты форма есебінен береді. Тұздықта саңырауқұлақ баданалары жақсы көрініп тұру керек.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі – алтын түсті, тілінген тұсы қызғылтым, дәмі - саңырауқұлақ дәміндей қуырылған балық, иісі - қуырылған балық, қуырылған саңырауқұлақтың иісіндей болуы керек.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бахтақ балық (филе)	210	180
Бадам	50	50
Жұмыртқа	1 д.	40
Тұз	3	3
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Көкөніс майы	20	20
	<i>Гарнирге</i>	
Өсімдік көгі	1,35	1
Картоп	334,5	150/90
Зәйтүн	15,4	10
	<i>Тұздыққа</i>	
Кілегей	100	100
Ірімшік «Дор-блю»	30	30
Дайын тұздық	—	110
Шығымы	180/90/10/110	

Дайындау әдісі. Бахтақ балық (бақтақ балық) филесін жолақшаларға кеседі, лезонға малиды, миндаль ұнтағына аунатады, қуырады. Дайын балық біркелкі қуырылуы керек. Картопты негізгі жолмен дөңгелек етіп қуырады.

Бақтақ балықді таратарда тұздықтайды, жанына картоп салады, зәйтүн жемісімен безендіріңіз. Дайындаудан кейін бірден қызмет етіңіз.

Дайын тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі алтын түсті, дәмі - орташа тұзды, иісі - қуырылған балықтың дәміндей

Рецепт № 702. Арқан балықтан медальон

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
	<i>Для медальонов</i>	
Арқан балық (филе)	230	200
Көкөніс майы	15	15
Тұз	3	3
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Қуырылған арқан балық	—	150
	<i>Гарнирге</i>	
Консервіленген үрме бұршақ	163,5	150

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Сарымсақ	10,4	5
Жұмыртқа	V _{4д.}	10,2
Көкөніс майы	40,8	40,8
Шарап	2,6	2,6
Тұз	0,3	0,3
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Дайын гарнир	—	150
<i>Әрлеуге</i>		
Лимон	22,2	20
Өсімдік көгі	1,4	1
Зәйтүн	9,1	5
Шығымы	150/150/20/1/5	

Дайындау әдісі. Арқан балық филесін дөңгелек етіп пішіндейді, тұз, бұрыш сеуіп, негізгі жолмен қуырады. Үрме бұршақ шабылған сарымсақпен қуырады.

Таратарда тағамды лимон баданаларымен, зәйтүн және өсімдік көгімен безендіреді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір медальон есебінен береді. Жанына үрме бұршақты үйіп жатқызады.

Дайын тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі - алтын қызғылт, дәмі - қалыпты тұздалған, қуырылған балық сарымсақ дәміндей, иісі - қуырылған балықтай болуы тиіс.

Рецепт № 703. Қуырылған бақтақ балық

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бахтақ балық	250,4	200
Қуырылған бахтақ балық	—	150
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	119,6	60
Сары май	3,6	3,6
Тұз	0,6	0,6
<i>Саңырауқұлақты тұздыққа</i>		
Консервіленген саңырауқұлақ	13,3	10
Көкөніс майы	10	10
Жоғары сортты ұн	10	10
Кілегей	50	50

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Құрғақ сорпа	20	20
Басты пияз	23,8	20
Тұз	2	2
Ұнтақ бұрыш	1	1
Дайын тұздық <i>Өрлеуге</i>	—	70
Лимон	16,7	15
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	150/60/70/15/1	

Дайындау әдісі. Бақтақ балық филесіне тұз, бұрыш сеуіп, пісіру пешінде көмбештейді. Картопты пісіреді.

Таратарда лимон баданаларымен, өсімдік көгімен безендіреді. Тұздық құяды (№393 рецептті қараңыз). Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір кесек есебінен береді. Тұздықта саңырауқұлақ тілімі жақсы көрініп тұру керек.

Дайын тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі –алтын-қызғылт, дәмі - саңырауқұлақ дәмі бар қуырылған балықтай, иісі - қуырылған балық пен бұқтырылған саңырауқұлақ иісіндей болуы керек.

Рецепт № 704. Балықтан үштік (трио)

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Филе (нұсқасы):		
арқан балық	82	67
шоқыр балық	83	67
көксерке	82	67
Көкөніс майы	15	15
Тұз	4	4
Ақ бұрыш	0,5	0,5
Қуырылған балық <i>Тұздыққа</i>	—	150
Пияз-порей	88	40
Кілегей	10	10
Түрлі дәмдеуіштер	2	2
Дайын тұздық	—	30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	189,3	90
Сары май	5,7	5,7
Тұз	3	3
Көкөніс майы	10	10
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
<i>Әрлеуге</i>		
Лимон	22,2	20
Өсімдік көгі	1,4	1
Шығымы	150/30/90/20/1	

Дайындау әдісі. Балықтың үш сортының филесін тұздап, бұрыштап, негізгі әдіспен қуырады. Пияз порейін қуырып, сүт құйып, қайнатады. Картопты негізгі жолмен қуырады.

Таратарда ыдыстың ортасына кілегеймен пияз порейін салады. Айналдыра - қуырылған балық филесінің кесектерін, арасына картоп қояды. Лимон баданаларымен және өсімдік көгімен безендіреді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға 3 кесек филе есебінен береді.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, сәлді, түсі - алтын-ақ, дәмі - орташа тұзды, қуырылған балық дәміндей, иісі - қуырылған балық, қуырылған картоп иісіндей болуы тиіс.

Рецепт № 705. «Лионез» сұздығымен қуырылған ашшандар

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Алы шоқыр балық	120	75/65
<i>Тұздыққа</i>		
Басты пияз	20	15
Сарымсақ	10	5
Көкөніс майы	10	10
Тұз	2	2
Шарап	20	20
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Өсімдік көгі	6,8	5
Кілегей	100	100
Сары май	10	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Дайын тұздық <i>Гарнирге</i>	–	100
Жабайы күріш не кәдімгі	8,8 8,8	8,8/25 8,8/25
Лимон Өсімдік көгі <i>Әрлеуге</i>	22,2 6,8	20 5
Шығымы	65/100/50/20/5	

Дайындау әдісі. Асшаяндарды тазалап, басты пияз, сарымсақ, дәмдеуіштер, шарап, өсімдік көгін және кілегей қосып өсімдік майымен қуырады. Күрішті қайнатады.

Таратарда күрішті процияланған ыдыстың ортасына салып, өсімдік көгінің сабақтарымен безендіреді. Айналдыра асшаяндарды тұздықпен салады. Дайындаудан кейін бірден таратады.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, түсі - ақ-қара-қызыл, дәмі –қуырылған асшаян кілегей дәмімен, иісі - қуырылған асшаянның иісіндей болуы керек.

14.4. ҚҰС ЕТІМЕН, ЕТТЕН ТАҒАМ

ҚҰС ЕТІМЕН, ЕТТЕН ТАҒАМ РЕЦЕПТУРАСЫ

Рецепт № 706. Метрдотель антрекоты

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Антрекотқа</i> Сыыр еті (қалың жағы)	375	318/200
Көкөніс майы	20	20
Тұз	3	3
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
<i>Гарнирге</i> Картон	178,4	116/80
Тұз	2	2
Балғын қызанақ	84,2	45
Ірімшік	16,5	15

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Нан (не қуырылған нан кесектері)	37,5	20
Фаршталған қызанақ <i>Лимон майына</i>	—	80
Сары май	40	40
Өсімдік көгі	6,8	5
Сарымсақ	14,6	7
Лимон (шырын)	11,9	5
Дайын май <i>Әрлеуге</i>	—	50
Консервіленген саңырауқұлақ	33,3	25
Өсімдік көгі	6,8	5
Шығымы	200/80/80/50/25/5	

Дайындау әдісі. Порцияланған ет кесектерін, тұздап, бұрыштап, грильде қуырады. Қуырылған нан кесектерімен, сарымсақ, ірімшік және өсімдік көгімен қызанақты турамалайды. Картопты сарымсақтай етіп кесіп қуырады.

Таратарда картопты порцияланған ыдыстың ортасына салады. Оған (жеңіл жауып) антрекот салады. Жанына турамаланған қызанақ және саңырауқұлақтар, антрекотқа лимон майын құйып, көмбештейді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір-бірден қызанақ, антрекот есебінен береді.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі - қоңыр-алтын түстес, дәмі - өнімдердің құрамына кіретін, иісі - қуырылған еттей болуы керек.

Рецепт № 707. Шошқа мойнымен қуырылған көкөністен стейк

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Для стейка</i>		
Шошқа (мойыны)	235,4	200
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	1	1
Көкөніс майы	20	20
Шарап	15	15
Түрлі дәмдеуіштер	1	1
Қуырылған ет	—	140

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Гарнирге</i>		
Баклажан	42,6	40,5/30
Кәді	57,9	46,2/30
Пияз-порей	44	33,6/20
Тәтті бұрыш	68,4	51,2/40
Көкөніс майы	40	40
Тұз	3	3
Ақ бұрыш	1	1
Шарап	30	30
Қуырылған көкөніс	—	120
<i>Тұздыққа</i>		
Ет тағамына тұздық	—	100
Консервіленген саңырауқұлақ	26,6	20
Дайын тұздық	—	120
<i>Әрлеуге</i>		
Өсімдік көгі	4,1	3
Шығымы	140/120/120/3	

Дайындау әдісі. Шошқа етін жаныштап, тұздап, бұрыштап өсімдік майында негізгі жолмен қуырады. Көкөністерді текшелеп турап, сонымен қатар өсімдік майында дәмдеуіштер мен шараппен қуырады.

Таратарда қуырылған етті көкөніс гарнирімен, өсімдік көгімен безендіреді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір стейктен тұздықпен береді. Көкөністер кесінділері пішінін сақтауы керек.

Стейктің консистенциясы жұмсақ, сәлді, түсі –алтын түстес-қоңыр, дәмі - қуырылған шошқа еті және қуырылған көкөністердей, иісі - қуырылған ет және қуырылған көкөністердің иісіндей болуы керек.

Рецепт № 708. Бұзау етінен медальон салатпен

Кәді, цуккин, балғын баклажан, қызанақ және бұрыштан«Рататуй»

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бұзау еті (филе)	151	111
Қуырылған ет	—	70
<i>Салатқа</i>		
Басты пияз	11,9	10

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Балғын баклажан	82,6	70
Балғын қызанақ	50,1	50
Сарымсақ	2,6	1,3
Өсімдік көгі	1	0,7
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Кәділер цуккини	82,6	70
Куырылған көкөніс	—	100
<i>Тұздыққа</i>		
Тұздық томатдық	35	35
Қызанақ	55	25
Кетчуп	4	4
Тұздық «Ворчестер»	1	1
Шарап	5	5
Дайын тұздық	—	70
<i>Әрлеуге</i>		
Қызанақ «канкасе»	45	20
Өсімдік көгі	6,8	5
ШЫҒЫМЫ	70/100/70/20/5	

Дайындау әдісі. Бұзау етін медальондар түрінде кеседі, тұздап, бұрыштапнегізгі жолмен қуырады. Салатты дайындау үшін балғын баклажан, қызанақ және асқабақты текшелеп турап, өсімдік майында дәмдеуіштер, өсімдік көгімен қуырады.

Таратарда бұзау етінен медальонда қуырылған көкөністер жатуы керек, оны өсімдік көгі және «канкасе» қызанақпен әрлейді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға үш бұзау етінен медальон тұздықпен береді.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, селді, түсі – алтын түстес-қоңыры, дәмі - өнімге қосылған құрамдай, иісі- қуырылған бұзау еті, көкөністердей болуы керек.

Рецепт № 709. Шошқа етінен медальон бекон құймаларынан

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Шошқа (мойыны)	235	160

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
Бекон	42	40
Көкөніс майы	20	20
Тұз	4	4
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Беконда қуырылған шошқа	—	150
<i>Гарнирге</i>		
Картоп	82	62/60
Кәді	29	23,1/15
Баклажан	21,3	20,3/15
Пияз-порей	22	16,8/10
Тәтті бұрыш	34,2	25,6/20
Көкөніс майы	10	10
Шарап	10	10
Тұз	2	2
Ұнтақ бұрыш	0,1	0,1
Қуырылған көкөніс, қайнатылған картоп	—	120
<i>Ірімшікті тұздыққа</i>		
Ірімшік «Дор-блю»	60	60
Кілегей 33%-ные	80	80/40
Шарап	10	10
Дайын тұздық	—	100
Өсімдік көгі	4,05	3
Шығымы	150/120/100/3	

Дайындау әдісі. Шошқа етін кеседі, тұздап, бұрыштап, қақталған шошқа етімен айналдырып, дайын болғанша пісіру пешінде қуырады. Текшелеп туралған көкөністерді қуырады. Картопты қайнатады.

Таратарда шошқа етінен медальонның жанына қуырылған көкөніс пен пісірілген картопты салады. Өсімдік көгімен безендіреді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға екі қақталған шошқа етінің құймасынан медальон ірімшікті тұздықпен береді.

Дайындалған тағамның консистенциясы жұмсақ, селді, түсі – алтын түстес қоңыр, дәмі қуырылған бекон дәмі бар қуырылған шошқа еті, иісі - қуырылған шошқа етінің, ысталған еттің иісіндей болуы керек.

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Котлетке</i>		
Шошқа (корейка)	188	160
Қара бұршақ бұрыш	0,1	0,1
Тұз	4	4
Қызанақ	40,8	40
Ірімшік	36,8	35
Көмбештелген котлетк	—	190
<i>Гарнирге</i>		
Көкөніс майы	15	15
Цуккини	241,3	125/90
<i>Әрлеуге</i>		
маринадталған қияр	72,8	40
Тұздық «Барбекю»	40	40
Өсімдік көгі	1,35	1
Шығымы	190/90/40/40/1	

Дайындау әдісі. Корейканы қуырып, үстіне қызанақты қойып (дөңгелек), үгітілген ірімшік сеуіп, конвекционды пеште дайын болғанша дайындайды. Дөңгеленіп кесілген цуккиниді қуырады.

Татарларда котлетке тұздық құйып, жанына цуккини (цуккинаны кесінділері сақталу керек) салады. Тағамды маринадталған қияр мен өсімдік көгінің сабақтарымен әрлейді. Дайын болғаннан кейін бірден 1 порцияға бір котлеттен береді.

Дайын тағамның консистенциясы жұмсақ, сәлді, түсі - алтын түстес-қоңыр, дәмі – өнімге кіретін құрамдағыдай, қалыпты тұзды, иісі - қуырылған ет, көкөністердің иісіндей болуы тиіс.

Рецепт № 711. «Маршалль» қой етінен қырылған орама

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Орамаға</i>		
Қой	500	250
Тауық бауыры	95	30

Азық-түлік	Салмағы, г	
	жалпы	таза
<i>Орамаға</i>		
Тауық филесі	120	100
Жұмыртқа	$\frac{1}{4}$ д.	10
Бидай наны	5	5
Тұз	1	1
Қара бұрыш	0,2	0,2
Таңқышаян таяқшалары	31	30
Көкөніс майы	15	15
Қуырылған филе	—	130
<i>Гарнирге</i>		
Күріш	17,6	17,6/50
Өсімдік көгі	6,8	5
Шарап	5	5
Қызыл бұрыш	0,1	0,1
Тұздық майонез	—	45
Шығымы	130/50/5/45	

Дайындау әдісі. Дайын тауық филесін тұздап, бұрыштап, үстіне майдалап текшелеп кесілген ақ таяқшаларын салады, орамаға орап, сопақ пішін беріп, кепкен нан үгіндісіне өткір бір жағына аунатады. Фритюрде қабықшасы қызарғанша қуырып, содан кейін пісіру пешінде дайын болғанша дайындайды.

Таратарда порцияланған ыдысқа ораманы салып, жанына – қайнатылған сусымалы күрішті үйіп, тұздық, өсімдік көгінің сабақтарымен әрлейді. Дайындаудан кейін бірден береді.

Дайын тағамның консистенциясы жұмсақ, сөлді, түсі – алтын түстес, дәмі - кіретін компоненттер, қалыпты тұзды, иісі - қуырылған тауық еті мен крабдық таяқшаларындай иісі болуы керек.

Негізгі әдебиет

Федеральдық закон от 02.01.2000 №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

Постановление Правительства РФ от 15.08.97 № 1036 «Об утверждении правил оказания услуг общественного питания с изменениями и дополнениями».

Сборник рецептур мучных, кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. — М., 1986.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. — М., 1981.

Сборник рецептур блюд диетического питания. — Киев, 1988.

Справочник по лечебному питанию. — Л., 1984.

Справочник руководителя предприятия общественного питания. — М., 1999.

Справочник технолога общественного питания. — М., 2000.

СанПин 2.3.2.1078—01 «Гигиенические требования к безопасности пищевой ценности пищевых продуктов».

СанПин 2.3.2.1324—03 «Гигиенические требования к срокам годности условиям хранения пищевых продуктов».

Қосымша әдебиет

Ковалев Н. И. Органолептическая оценка готовой пищи / Н. И. Ковалев. — М., 1968.

Ковалев Н.И. Технология приготовления пищи / Н. И. Ковалев, М. Н.Куткина, В. А. Кравцова. — М., 2003.

Алғы сөз.....	4
1 тарау Салқындатылған тағамдарды әзірлеу.....	7
1.1. Салқын тағамдар сипаттамасы.....	7
1.2. Бутербродтар.....	8
1.3. Банкет дәм тағамы	13
1.4. Гастрономиялық азық-түлік	19
1.5. Салаттар және винегреттер	25
1.6. Көкөністен кулинарлық өнімдер, балық және ет.....	38
2 тарау Көже дайындау.....	49
2.1. Ыстық көжелер.....	49
2.1.1. Ыстық көжелерді дайындаудың жалпы ережелері.....	49
2.1.2. Асқатықты көжелер.....	53
2.1.3. Сүтті көжелер.....	81
2.1.4. Пюре-көже.....	83
2.1.5. Мөлдір көже.....	87
2.2. Салқын көжелер	95
2.3. Тәтті көже.....	104
3 тарау Картоп, көкөніс және саңырауқұлақтардан тағам дайындау.....	108
3.1. Қайнатылған картоп, көкөніс және саңырауқұлақтар.....	108
3.2. Буланған және бұқтырылған картоп, көкөніс және саңырауқұлақ.....	115
3.3. Қуырылған картоп, көкніс және саңырауқұлақ.....	118
3.4. Көмбештелген картоп, көкөніс және саңырауқұлақ.....	127
4 тарау Жарма, ірі бұршақ, макарон бұйымдарынан көже.....	137
4.1. Жармадан тағам.....	137
5.1.1. Ботқа.....	137
5.1.2. Көмбештер мен пудинг.....	142
5.1.3. Котлет домалатпа етпен.....	145
4.2. Ірі бұршақтан тағамдар	147
4.3. Макарон бұйымынан тағам.....	149
5 тарау Жұмыртқа, сүзбеден тағам дайындау.....	152
5.1. Жұмыртқадан тағам.....	152
5.1.4. Қайнаған жұмыртқадан тағам.....	152
5.1.5. Қуырылған жұмыртқа.....	154
5.1.6. Омлеттер.....	155

5.2. Сүзбеден тағамдар	160
5.2.1. Сүзбеден салқын тағамдар	160
5.2.2. Сүзбеден ыстық тағамдар.....	161
6 тарау Балық, теңіз өнімдері мен ас шаяндарынан тағам дайындау	168
6.1. Балық тағамдары.....	168
6.1.1. Балықтан тағам дайындау ерекшеліктері.....	168
6.1.2. Қайнатылған балық.....	169
6.1.3. Бөктірілген балық.....	172
6.1.4. Бұқтырылған балық.....	178
6.1.5. Қуырылған балық.....	180
6.1.6. Көмбештелген балық.....	187
6.1.7. Котлет массасы тағамы.....	191
6.2. Теңіз өнімдерінен тағам.....	196
6.3. Шаян тағамдары	198
7 тарау Ет, ет өнімдерінен тағам дайындау	199
7.1. Қайнатылған ет, сорпалық өнімдерден тағам.....	199
7.2. Қуырылған ет, сорпалық өнімдермен тағамдар.....	203
7.3. Бұқтырылған ет, сорпалық өнімдер тағамдары.....	220
7.4. Шабылған еттен тағам.....	227
7.5. Көмбештелген еттен тағам	238
8 тарау Ауылшаруашылық құсы, жабайы құс, үй қоянынан екінші тағам дайындау.....	243
8.1. Құс, жабайы құс, үй қоянынан пісірілген тағам.....	243
8.2. Бұқтырылған құс, жабайы құс, үй қоянынан тағамдар.....	245
8.3. Құс, жабайы құс, үй қоянынан қуырылған тағамдар.....	249
9 тарау Салқын және ыстық тағамдарға гарнир дайындау.....	256
9.1. Жарма, бұршақ, макарон өнімдерінің гарнирі.....	256
9.2. Картоп пен көкөніс гарнирі.....	259
9.3. Гарнирлер жиынтығы.....	267
9.4. Салқын тағамдарға гарнирлер.....	269
10 тарау Тұздықтарды дайындау.....	272
10.1. Ыстық тұздықтар.....	272
10.1.1. Қызыл ет тұздықтары.....	273
10.1.2. Ет сорпасындағы ақ тұздықтар.....	278
10.1.3. Балық сорпасының тұздығы.....	282
10.1.4. Сүтті тұздықтар.....	285
10.1.5. Қаймақты тұздықтар.....	287
10.1.6. Саңырауқұлақ тұздығы.....	290
10.1.7. Жұмыртқа және сары май тұздықтары	291
10.2. Сары май қоспалары.....	293

10.3.	Салқы тұздықтар	295
10.4.	Тәтті тұздық пен шәрбат.....	300

11 тарау Тәтті тағамдар мен сусындардың дайындалуы.....306

11.1.	Тәтті тағамдар.....	306
11.1.1.	Жемістер мен жидектер	306
11.1.2.	Компоттар.....	309
11.1.3.	Киселдер	312
11.1.4.	Дірілдек, мусс, самбукті.....	317
11.1.5.	Кремдермен араластырылған кілегей	322
11.1.6.	Суфле, пудинг, қуырылған нан кесектері және т.б. тәтті тағамдар.....	326
11.1.7.	Балмұздақ	331
11.2.	Тәтті ыстық сусындар	333
11.2.1.	Шай	333
11.2.2.	Кофе	335
11.2.3.	Какао және шоколад.....	340
11.3.	Тәтті салқын және салқындатылған сусындар	341
11.3.1.	Сүт және қышқыл сүт өнімдері	342
11.3.2.	Сүт және қаймақты салқындатылған сусындар	342
11.3.3.	Жеміс-жидек қосылған салқындатылған сусын	343
11.3.4.	Алкогольсіз коктейлдер.....	345

12 тарау Ұнды тағамдар мен өнімдердің дайындалуы347

12.1.	Ұнды тағамдар.....	347
12.2.	Ұнды аспаздық өнімдер.....	356
12.3.	Ұнды гарнирлер.....	370
12.4.	Турама ет.....	375

13 тарау Емдік тамақтануда емдәм тағамдарының дайындалуы.....383

13.1.	Емдік немесе емдәм тамақтанудың ерекшеліктері.....	383
13.2.	Салқын тағамдар мен тіскебасарлар.....	386
13.2.1.	Көкөністерден тағамдар мен тіскебасарлар	387
13.2.2.	Балық өнімдерінен дәмтағам мен тағамдар	391
13.2.3.	Ет өнімдерінен дәмтағам мен тағамдар	394
13.3.	Көжелер.....	396
13.3.1.	Сорпалар.....	397
13.3.2.	Ас қатық көжелері	402
13.3.3.	Көкөністер және саңырауқұлақ көжелері.....	405
13.3.4.	Сүтті көжелер.....	409
13.3.5.	Езгіленген көжелер мен көже пюресі	411
13.3.6.	Салқын көжелер.....	414
13.4.	Балық тағамдары	419
13.5.	Ет, тауық етінен жасалған тағамдар	426
13.6.	Субөнімдер қосылған тағамдар	437
13.7.	Көкөністер қосылған тағам	438
13.8.	Ірі бұршақ және кеспе өнімдерінен жарма тағамдары.....	442
13.9.	Жұмыртқа мен сүзбе қосылған тағамдар	447

13.10. Тұздықтар	451
13.11. Тәтті тағамдар	457
13.12. Сусындар	466
14 тарау Фирмалық тағамдар дайындау.....	472
14.1. Тіскебасарлар	472
14.2. Көжелер	483
14.3. Балық тағамдары.....	485
14.4. Құс етімен етген тағам	498
Әдебиеттер тізімі	506

Оқу басылымы

Харченко Нелли Эрьевна

Кулинарлық бұйымдар мен тағам рецептурасы жинағы

Оқу құралы

10-басылым, стереотипті

Редактор *В.А. Савосиқ, М. Омар*

Техникалық редактор *О.Н. Крайнова*

Компьютерлік беттеу: *Р. Ю. Волкова*

Корректорлар *Н. В. Савельева, В.А. Жилкина*

Баспа № 110109192. Басуға қол қойылды 30.08.2016. Формат 60 x 90/16.

Гарнитура «Балтика». Офсеттік қағаз. № 1. Офсет баспа. Шартты баспа т. 32,0.

Тираж 1 000 дана. Тапсырыс №

ООО «Баспа орталығы «Академия». www.academia-moscow.ru 129085,

Москва, Мира, 101В, б. 1.

Тел./факс: (495) 648-05-07, 616-00-29.

Санитариялық-эпидемиологиялық қорытынды № РОСС RU.ПЩ01.Н00695 31.05.2016ж.

Баспа үйі ұсынатын электронды бұқаралық ақпарат құралдарынан басылған.

«Бірінші типтік баспахана».