

ПУДИНГ РЫБНЫЙ на 10 порций

Наименование продуктов	БРУТТО	НЕТТО
Ледяная рыба	1110	500
Или минтай	1080	495
Масса отварной рыбы:	-	40
Хлеб пшеничный	75	75
Молоко	125	125
Яйца	1 шт	1 шт
Масло сливочное	25	25

Пищевая ценность: Белки - 9,4\12,5 Углеводы –4,4\5,8
Жиры - 4,5\5,9 Ккал- 93,5\124,7

Технология приготовления:

Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности и измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке хлебом. В подготовленную рыбную массу вводят размягчённое сливочное масло, яичные желтки, соль и всю массу тщательно перемешивают. Затем при осторожном помешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом ёмкость и варят на пару 25-30 минут. При отпуске пудинг гарнируют и поливают соусом или сливочным маслом.

Гарниры- картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из кабачков, капуста , тушёная в сметане.
Соусы - молочный с томатом, молочный с морковью, сметанный.

