



*Страви від шеф-кухарів закладів  
загальної середньої освіти  
Подільського району*



Enjoy your  
**Guten appetit!**

*Smaklig mat!*  
**Приятного апетита!**  
*Smacznego!* **Смачного!**  
*Eet smakelyk!*  
*Von appetit!*



**ШЕФ-КУХАР  
ГІМНАЗІЇ №107  
«ВВЕДЕНСЬКА»**

## **РУЛЕТ ЗІ СМАЖЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ ТА ЯЙЦЕМ ПЕРЕПІЛКИ ТА КРОКЕТИ КАРТОПЛЯНІ**



### **РУЛЕТ З ПЕРЕПЕЛИНИМИ ЯЙЦЯМИ**

- ✚ Куряче філе (велике) 1кг
  - ✚ Перепелині яйця 18 шт.
  - ✚ Твердий сир 200-250 г
  - ✚ Цибуля ріпчата 200-300 г
  - ✚ Зелень (кріп або петрушку (краще кріп)) 1 пучок
  - ✚ Сіль, перець (за смаком)
  - ✚ Борошно
  - ✚ Курячі яйця 6-7 шт.
  - ✚ Олія (для смаження)
- ✓ Філе розрізаємо вздовж на 2-3 частини і відбиваємо як на відбивні, додаємо спеції (сіль, перець)
- ✓ Перепелині яйця відварюємо (7хв)
- ✓ Цибулю смажимо до золотистого кольору
- ✓ Твердий сир потерти на морковній тертушці
- ✓ Зелень подрібнити
- ✓ Курячі яйця взбити (для панірування)
- **Рулетики паніруємо у борошні і яйці**
  - **Обсмажуємо на середньому вогні з усіх сторін до золотистого кольору**
  - **Обсмажені рулетики ставимо у пароконвектор на 10-15 хв**



### **КАРТОПЛЯНІ КРОКЕТИ**

- ✚ Картопля 0,5-0,6 кг
  - ✚ Курячі яйця 7-9 шт.
  - ✚ Вершкове масло 20-30 г
  - ✚ Сіль, перець (за смаком)
  - ✚ Борошно
  - ✚ Паніровачні сухарі
  - ✚ Олія 0,5 л
- ✓ Картоплю відварюємо у «мундирі»
- ✓ Вершкове масло розтоплюємо
- ✓ Курячі яйця 6-8 шт. взбити (для панірування)

#### **КАРТОПЛЯНИЙ ФАРШ**

- Очищену, охолоджену картоплю пропускаємо через м'ясорубку
- Додаємо 1 взбите яйце та спеції (перемішуємо)

#### **ФОРМУВАННЯ КРОКЕТІВ**

- З картопляного фаршу сформуємо невеличкі кульки (приблизно 20-30 г кулька)

#### **СМАЖЕННЯ КРОКЕТІВ**

- **Кульку паніруємо у - борошні**  
- **яйці**  
- **сухарях**
- **У кип'ячу олію кладемо кульки і смажимо 1-2 хв**
- **Дістаємо і викладаємо на паперовий рушник**

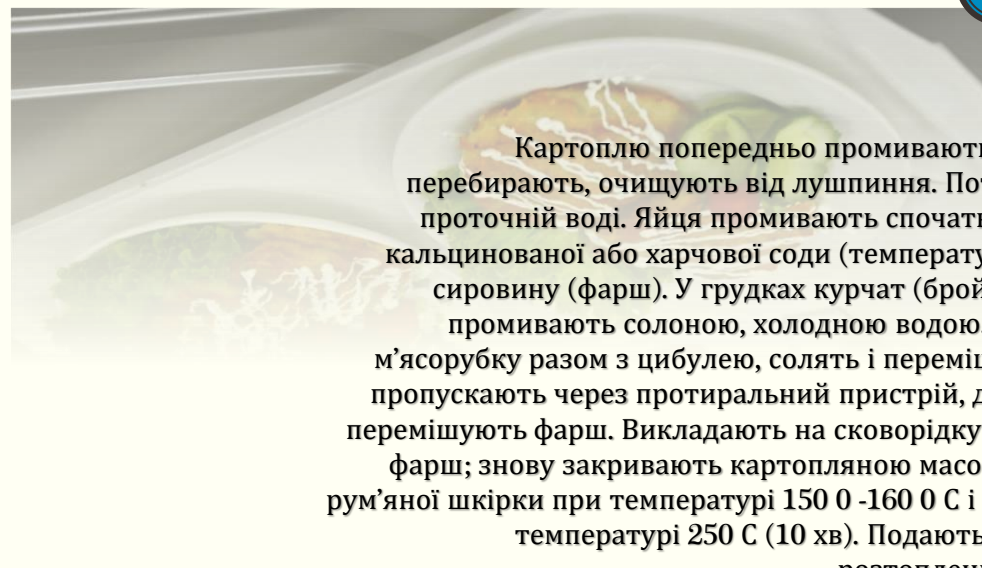


**ХРУСТКІ ДЕРУНИ ЗІ СМЕТАНОЮ І  
ДЕРУНИ З М'ЯСОМ** від шеф кухара  
ЗЗСО №45



**Інгредієнти:**

1. Картопля – 173 г
2. Борошно пшеничне – 8 г
3. Яйця – 6 шт.
4. Фарш: грудка куряча з бройлерів.
5. Цибуля ріпчаста
6. Сіль
7. Рослинна олія



Опис технології приготування

Картоплю попередньо промивають, перебирають та очищують. Цибулю перебирають, очищують від лушпиння. Потім картоплю і цибулю промивають у проточній воді. Яйця промивають спочатку 1%, а потім в 0,5% теплу розчині кальцинованої або харчової соди (температура розчину до 30 0 С). Розморожують сировину (фарш). У грудках курчат (бройлерів) видаляють кістку, сухожилля і промивають солоною, холодною водою. М'ясо зі шкіркою пропускають через м'ясорубку разом з цибулею, солять і перемішують. Картоплю труть на тертці, або пропускають через протиральний пристрій, додають до маси борошно, яйця, сіль і перемішують фарш. Викладають на сковорідку шарами: картопляну масу, всередину фарш; знову закривають картопляною масою, смажать з обох боків до утворення рум'яної шкірки при температурі 150 0 -160 0 С і доводять до готовності в духовці при температурі 250 С (10 хв). Подають деруни по два на порцію, поливають розтопленим вершковим маслом, або сметаною.

## СТРАВА ВІД ШЕФ-кухара школи №243

### Рецепт сирного мафіна в шоколадній глазурі "Ранкова насолода":

Сир кисломолочний- 100г  
Цукор 7г  
Яйце 1шт  
Масло вершкове 30г  
Сметана 30г  
Манна крупа 5г  
Сіль, ваніль, цедра за смаком  
Глазур:  
какао 2 чайн.л  
молоко 2.5 стол ложки  
цукор 4 стол ложки  
масло вершкове 50г



Сир перетерти з цукром, додати сіль, яйце, ваніль, м'яке вершкове масло, сметану, манну крупу. Вимісити і розкласти у форми, випікати при температурі 180град 15 хвилин.

**Сирний мафін у шоколадній  
глазурі "Ранкова насолода"**