



Тушёная капуста с ламинарией (школьное питание)

Расход сырья в граммах указан для обработанных и очищенных продуктов.

Ингредиенты на 1 порцию (150 г)

- капуста белокочанная - 128,3 г,
- лук репчатый - 5,1 г,
- морковь - 3,9 г,
- томатная паста - 3,6 г,
- ламинария листовая - 1,1 г,
- масло подсолнечное - 9,6 г,
- лавровый лист - 0,02 г,
- соль поваренная йодированная - 0,5 г,
- вода - 60 г.

Приготовление

1. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.
2. Сухую ламинарию, измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.
3. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
4. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют.
5. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.
6. Нарезанную соломкой капусту кладут в котёл, добавляют воду, масло подсолнечное.
7. Добавляют томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании.
8. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, подготовленную ламинарию, соль и тушат до готовности.
9. Температура подачи: не менее 65° С. Внешний вид – кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция – мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; цвет – коричневый; вкус – кисло-сладкий; запах – присущий входящим в состав продуктам.

