

Технология приготовления.

Презентация на тему:

Цветная жареная капуста.

Выполнила:

Александрова Анастасия

Группа 41 ПКД

СПТКЛ

Значение в питании.

Цветная капуста содержит витамин С. Всего пятьдесят грамм данного овоща в сутки содержат суточную дозу витамина С для человека. Также она содержит витамин группы В. Овощ положительно влияет на нервную систему.



Набор сырья.

● Цветная капуста.

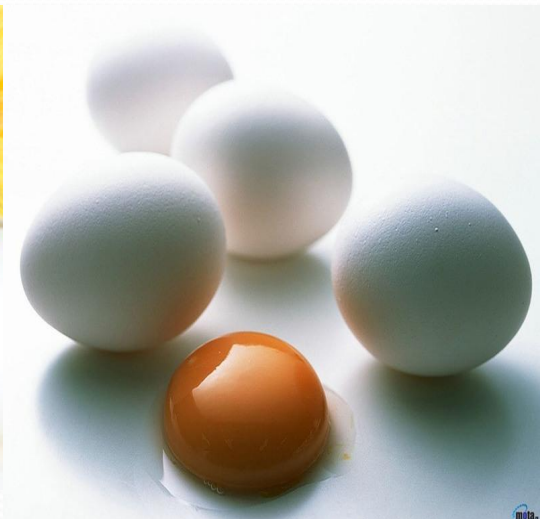
Сухари панировочные.



● Соль.

Масло растительное.

Яйца.



Вид тепловой обработки.

- **Жарка в большом количестве масла (во фритюре) :**

Продукт полностью погружают в жир ,предварительно нагрет до 160-180 градусов. Жарят в глубокой посуде – фритюрнице.



Технология приготовления.

● Ингредиенты :

Цветная капуста 1 кг ; яйцо 2 шт. ; мука ; сухари .

Приготовление :

Капусту разбираем на соцветия, отвариваем в подсоленной воде. Яйца взбиваем, солим (можно и поперчить). Каждое соцветие обмакнуть в яйца и сухари, выкладывать во фритюрницу до золотистой корочки.



Требования к качеству.

- Готовая цветная капуста не должна разлезаться . Цвет должен быть равномерно одинаковый по всей поверхности продукта ; овощ должен быть с золотистой поджаристой корочкой .



Правила отпуска.

- Аккуратно выкладывают на круглую тарелку.
- Подавать на блюде, застеленным зеленым салатом.
- Можно украсить веточками зелени.



Вывод.

-Вкус и диетические свойства цветной капусты более выражены, чем у другой – например, белокочанной капусты, и по питательным свойствам она тоже опережает почти все другие виды . Содержание других витаминов – А, D, Е, К, Н, РР, группы В – тоже достаточно высокое; витамина Н (биотина) в ней больше, чем в других доступных нам продуктах. Также цветная капуста богата микроэлементами – калием, фосфором, железом, кальцием и магнием.

