

# Салат « Светофор »

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы грунтовые	20	19,8	2	1,98
Томаты грунтовые	20	19,8	2	1,98
Масло подсолнечное рафинированное	3	3	0,3	0,3
Кукуруза консервы	7	4,9	0,7	0,49

**Выход: 60**

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 блюдо:

Белки, г	0,6	В1, мг	0	Са, мг	8,4
Жиры, г	3	С, мг	7,5	Mg, мг	7,8
Углеводы, г	1,6	А, мг	0	Р, мг	16,5
Энергетическая ценность, ккал	36,6	Е, мг	1,5	Fe, мг	0,4

## Технология приготовления:

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Яблоки предварительно промывают в проточной воде, перебирают, ошпаривают, удаляют семенное гнездо, нарезают тонкими ломтиками или соломкой.

Белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 мин. Шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока.

Капусту заправляют лимонной кислотой, сахаром, добавляют нарезанные морковь, яблоки и всё перемешивают. При отпуске заправляют растительным маслом.

## Оформление и подача блюда:



Салат укладывают на тарелку горкой. Оптимальная температура подачи 14<sup>0</sup>С.