



# книга рецептов

ДЛЯ ПАРОВАРОЧНО-КОНВЕКТИВНОГО АППАРАТА  
(МОДЕЛЬ ПКА6-1/3П)

# Содержание

## Введение

- 01 Секреты приготовления
- 02 Рекомендации по применению гастроемкостей
- 03-04 Рекомендации по использованию функции внутренней температуры продуктов
- 04-06 Рекомендации по применению режима «пар»
- 06-07 Рекомендации по применению режима «пар при низких температурах»
- 07-08 Рекомендации по применению режима «конвекция»
- 08-09 Рекомендации по применению комбинированного режима
- 09 Рекомендации по применению режима «разогрев»
- 10-11 Рекомендации по приготовлению на различных стадиях

## Рецепты

- 13-18 Мясо
- 19-24 Птица
- 25-28 Рыба
- 29-30 Яйца, творог и закуски
- 31-34 Гарниры: крупы, овощи
- 35-39 Выпечка



# Введение

1

## СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Если Вы ранее готовили в жарочных или пекарских шкафах, температуру для приготовления выпечки в пароконвектомате устанавливайте на 20-30°C ниже.

Время приготовления зависит от качества, веса, плотности продукта.

Распределяйте продукцию на полках так, чтобы не препятствовать циркуляции воздуха.

Не придвигайте продукты вплотную к стенкам печи.

Одновременно приготавливайте продукцию одного размера.

Подбирайте высоту гастроемкостей с учетом приготавливаемых продуктов, т.к. при выборе более глубокой гастроемкости, чем необходимо высота борта затрудняет движение воздуха, и результат может быть неудовлетворительным.

При смене температурного режима с высокого на более низкий необходимо остудить камеру. При переходе с режимов «Конвекция» и «Конвекция+пар» на режим «Пар» необходимо подождать пока температура в камере опустится до 100°C.

Перед загрузкой продуктов предварительно прогрейте ПКА до температуры на 30°C больше необходимой.

Эффект гриля достигается приготовлением продуктов на решетках.

Для получения наилучших результатов смажьте поверхность выпекаемых или обжариваемых изделий маслом или другими жирами.

При максимальной загрузке пароконвектомата время приготовления возрастает примерно на 4-5 мин.

При высокой температуре образуется корочка, но потери веса при этом возрастают.

**ВЕРХНИЙ ПРОГРЕВ:** конвекционный нижний прогрев можно устранить, установив дополнительный противень снизу. Этот режим подходит для подрумянивания продуктов.

**ПРОГРЕВ СНИЗУ:** для устранения верхнего прогрева поместите перевернутый вверх дном противень сверху. Этот режим удобен для выпекания пиццы и сдобы (продуктов, не требующих подрумянивания или подсушивания).

# 2

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГАСТРОЕМКОСТЕЙ

### СТАНДАРТНЫЕ (GN) ЁМКОСТИ

#### Нержавеющая сталь:

Отсутствие ржавчины  
 Более удобные в работе  
 Долгий срок службы

#### Перфорированная нержавеющая сталь:

Перфорированные бока и углы - обеспечивают лучшую циркуляцию пара  
 Чем больше диаметр отверстий, тем выше качество приготовления  
 Перфорация даже на боковых стенках

#### Перфорированный алюминий:

Лучшая теплопроводность  
 Лучше образуется поджаристая и хрустящая корочка  
 Идеально подходит для приготовления выпечки, где хлебобулочные изделия подрумяниваются и на дне

#### Нержавеющие плоские решетки:

Хорошая теплопроводность  
 Достигается эффект гриля при жарке

#### Нержавеющая сталь, сетчатая (GNP):

Жарка продуктов, бланшированных в жире

### Виды гастроемкостей и их применение

Размер	Наименование	Глубина, мм	Продукты	Количество емкостей
1/3GN 325x176 мм	Гастроемкость из нержавеющей стали	20	жарка овощей, порционных мясных и рыбных полуфабрикатов, выпечки, варка мантов и т.д.	6
		40	овощи, ростбиф, курица целиком, паровая и отварная рыба, бланшировка, оттаивание и т.д.	6
		65	фаршированные перцы, овощи тушеные, запеканки, пудинги и т.д.	3
		100	плов, рагу овощное, запеканки, соусные блюда и т.д.	2
		150	гарниры, приготовление соусов, варка каш т.д.	2
	200	гарниры, приготовление соусов, варка каш т.д.	1	
	Решетки нержавеющие		крупнокусковые полуфабрикаты, гриль-жарка, тосты, ципленок, утка, консервированные продукты и т.д.	6

# 3

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФУНКЦИИ ВНУТРЕННЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРОДУКТОВ

Температурный зонд находится справа внутри камеры.

Перед началом приготовления следует вынуть зонд из держателя и поместить его кончик как можно глубже в среднюю часть куска мяса или другого полуфабриката.

Измерение зондом внутренней температуры продукта имеет огромное преимущество при приготовлении крупных кусков мяса, которые требуют длительного времени приготовления.

Практически невозможно пережарить мясо, имея показания внутренней температуры приготавливаемого полуфабриката.

Потери веса сводятся к минимуму, благодаря четкой выдержке процесса приготовления.

При выборе температуры рабочей камеры имейте в виду, что она должна быть выше, чем выбранная внутренняя температура продукта. Чем меньше разность температур между камерой и температурой внутри продукта, тем выше органолептические показатели - сочность, нежность, консистенция.

Готовность изделий из натуральных рубленых изделий из мяса - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы не ниже 90°C.

Примеры приготовления с использованием внутренней температуры

Продукт	Качество приготовления	Метод приготовления	Внутренняя температура °C
<b>ТЕЛЯТИНА</b>			
Ноги	полное приготовление	жарка	75-80
Почки	полное приготовление	жарка	75-80
Филейная часть	полное приготовление	жарка	75-80
Грудинка	полное приготовление	жарка	75-80
Шейная часть, грудинка	полное приготовление	тушение	80
<b>ГОВЯДИНА</b>			
Крупный кусок	полуготовность	жарка	55-60
Целые ребра	полное приготовление	жарка	80-85
Ноги	полное приготовление	тушение	85-90
Язык	полное приготовление	тушение	85-90
<b>БАРАНИНА</b>			
Мясо без костей	полное приготовление	жарка	80
Мясо без костей	недожаренное	жарка	60-65
Ноги	полное приготовление	жарка	85
Ноги	полуготовность	жарка	55-60
Лопатка	полное приготовление	жарка	80
Грудинка	полное приготовление	тушение	85

Продукт	Качество приготовления	Метод приготовления	Внутренняя температура °С
<b>СВИНИНА</b>			
Ноги	полное приготовление	жарка	75
Порционные отбивные	недожаренное	жарка	70-75
Предреберная часть	полное приготовление	жарка	75
Ребра	полное приготовление	жарка	75
Филе маринованное	недожаренное	жарка	70
Ноги маринованные	полное приготовление	жарка	75-80
Ветчина маринованная	очень сочная	тушение	80-85
Лопатка маринованная	очень сочная	тушение	80-85

## 4

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «ПАР»

Приготовление продуктов осуществляется с помощью подаваемого без давления пара.

Можно использовать для приготовления любых продуктов: овощи, крупы, фрукты, рыба, мясо, яйца и т. д.

Время приготовления одинаково для полных и неполных загрузок.

Возможно одновременное приготовление различных продуктов - ароматы блюд не смешиваются.

Аромат, витамины, минералы не теряются, поскольку процесс приготовления происходит при температуре, которая ниже температуры кипения.

Выемка продуктов может происходить в любое удобное для Вас время, т.е. возможно одновременное приготовление продуктов с различным временем приготовления.

Перед началом работы рекомендуется прогрев печи в течение нескольких минут.

В процессе приготовления в перфорированных противнях образуется конденсат. Эта влага может быть использована, например, в качестве основы для приготовления соусов.

Используйте решетки для приготовления больших кусков мяса (ветчина, нога, филейная часть) и для большинства овощей (цветная капуста, краснокочанная капуста). Подставляйте противень для сбора излишков влаги.

Использование перфорированных противней сокращает время приготовления на 10-15%.

Возможно приготовление изделий в пищевой пленке.

Сокращает время размораживания овощей.

Основное правило: паровые блюда подлежат разогреву с помощью пара.

Обязательно добавляйте воду при приготовлении всех видов круп и макаронных изделий. Крупы перед загрузкой промывайте и солите. После окончания приготовления крупы заправьте маслом и выдавайте на раздачу.

Можно приготовление овощей производить в глубоких противнях или емкости наполненных водой. Вода должна до половины покрывать овощи. Соль и специи добавлять перед загрузкой в камеру.

## Примеры применения режима «пар»

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне, кг	Общая загрузка, кг	Время, мин
Капуста брокколи замороженная	40	0,7	2,1	15
Бобы замороженные	40	1	3	15
Смесь овощная замороженная	40	0,8	2,4	12
Картофель	40	1,2	3,6	25
Капуста цветная	40	0,7	2,1	20
Баклажаны	40	0,7	2,1	12
Морковь	40	1,2	3,6	30
Горох	40	0,7	2,1	35
Бобы свежие	40	0,6	1,8	35
Яйца вкрутую	40	15 шт.	45шт.	13
Яйца в смятку	40	15 шт.	45шт.	6
Рис	150	0,8	0,8	30
Макароны	150	1	1	20
Грибы	40	0,7	2,1	10
Свекла	40	1,2	3,6	75
Капуста свежая шинкованная	40	0,6	1,8	18
Сельдерей ломтиками	40	1	3	20
Язык	40	1,3	3,9	90
Телятина шпигованная	40	0,5	1,5	40
Мозги говяжьи	40	0,6	1,8	45
Камбала	20	1 шт.	6 шт.	12
Котлеты рыбные	20	0,5	3	20
Крабы или раки	40	1,3	3,9	25
Креветки замороз. неочищенные	40	1	3	12
Креветки замороз. очищенные	40	0,8	2,4	8
Лосось свежий	40	1	3	30

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне, кг	Общая загрузка, кг	Время, мин
Карп	40	1 шт.	3 шт.	22
Лосось кусочками свежий	40	5 шт.	15 шт.	12
Рулеты из свежей камбалы	40	10 шт.	30 шт.	10
Треска свежая или замороженная	40	1	3	14
Манты	40	8 шт.	24 шт.	20
Котлеты паровые	40	12 шт.	36 шт.	15
Рыба, припущенная с овощами	40	4 шт.	12 шт.	15

## 5

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «ПАР ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ»

Точность установки температуры, обеспечивает высокое качество готовых продуктов.

Температурные установки для паровой обработки при низких температурах:

- языковые рулеты.....70-75°C
- сосиски в натуральной оболочке.....65-75°C
- устрицы.....65-75°C
- тесто дрожжевое (расстойка).....35-45°C
- вареное мясо (молодая телятина).....80°C.....6 часов

При закладке порций учитывайте, что потеря веса продуктов в процессе приготовления будет незначительной.

Расстойка изделий из дрожжевого теста производится при температуре 35-45 °С.

Улучшается качество продуктов, достигаются наилучшие вкусовые качества и внешний вид.

Возможно сохранение продуктов подогретыми (теплыми).

Мясные продукты могут готовиться в течение длительного времени.

Установите температуру на 5°C выше требуемой внутри мяса. Важно обеспечить прогрев мяса изнутри, чтобы не пересушить его.



### Примеры применения режима «пар при низких температурах»

Продукт	Требуемая температура внутри мяса, °С	Установка температуры, °С
Говядина	55	60
Свинина	75	80
Телятина	70	75

Пример: Приготовление говядины в течение ночи (контроль за работой пароконвектомата обязателен):

#### 1 фаза:

- обжаривайте уложенное на полку мясо в течение 10-15 мин. при температуре 220°С в режиме «конвекция»;
- появившийся аромат улучшает вкус мяса. Обжаривается верхняя часть, бактерии внутри мяса гибнут.

#### 2 фаза:

- установите температуру приготовления на 60°С;
- при установке температуры на 5°С выше температуры внутри мяса оно может оставаться в печи до утра, не пересушиваясь.

## 6

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «КОНВЕКЦИЯ»

В данном режиме происходит постепенное приготовление пищи с использованием горячего воздуха, равномерно подаваемого вентилятором.

Подходит для приготовления всех видов продуктов: отбивных, филе, цыплят, птицы, рыбы, тушеных овощей, сдобы, теста, подрумянивания и т.д.

Жарку мясных полуфабрикатов производят в конвекционном или паро-конвекционном режимах.

### Примеры применения режима «конвекция»

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, кг	Температура, °С	Время, мин
Ветчина	20	0,2кг	1,2кг	170	5
Тефтели	40	1,5кг	9кг	210	8
Гамбургеры	20	4шт	12шт	200	6
Печень, 100г порция	20	5шт	30шт	200	6
Отбивные, 180г порция	20	3шт	18шт	200	6
Цыпленок	40	1шт	2шт	180	30

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, кг	Температура, °С	Время, мин
Цыпленок кусочками	40	1кг	3кг	180	25
Свинина, филе	20	1,1кг	6,6кг	180	15
Мясо без костей, 2кг	40	2кг	6кг	180	20
Филе рыбное, 50гр	20	10шт	60шт	180	12
Форель	20	1шт	6шт	180	12
Камбала	20	1шт	6шт	180	12
Оладьи	20	6шт	36шт	170	20
Безе	40	0,2кг	1,2кг	90	40
Сдоба	20	4шт	24шт	180	28
Сдоба воздушная	20	4шт	24шт	170	20
Пицца, 120г	20	2шт	12шт	160	15
Бисквит	40	0,4кг	2,4кг	220	12
Лаваш	20	0,5кг	3кг	180	20

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ КОМБИНИРОВАННОГО РЕЖИМА

Этот режим объединяет преимущества двух режимов: конвекции и паровой обработки.

В этом режиме производится любое обжаривание, прекрасно обжариваются жесткое мясо и продукты, требующие длительного приготовления.

Этот режим идеален для приготовления специальных блюд и размораживания продуктов.

Для всех типов теста, требующих влаги в начале и в процессе приготовления.

Идеально для приготовления больших порций (свинина, говядина, птица, рыба,) или приготовления на решетке.

При использовании решеток вам не нужно переворачивать продукты в процессе приготовления.

Для сбора стекающего сока поместите перфорированный противень под решетку.

Перед началом обжаривания приправьте мясо и смажьте его маслом.

Оптимальный режим обжаривания между 140-160°. Потеря веса при этом минимальна.

Если продукт недостаточно подрумянился, на короткий промежуток времени включите максимальную температуру обжаривания.

При тушении говядины не устанавливайте температуру выше 130°C.

### Примеры применения комбинированного режима

Продукт	Решетка/противень	Температура, °С	Время, мин
½ цыпленка	Решетка или противень	220	20-25
Окорочка	Решетка или противень	220	15-20
Утиные грудки	Решетка или противень	160-180	15-18
Кекс майский 70гр	Формы	160	10
Заяц	Решетка или противень	160-180	15-20
Перец, фаршированный мясом	Противень	150-170	25-30
Рис	Противень с водой	180	30
Овощное рагу	Противень с водой	140-160	45-55
Сэндвич горячий	Решетка	190-200	10-15
Рыба запеченная 80 гр.	Противень	180	6-8
Палтус	Противень	180-200	15
Эскалоп (корейка) порциями	Противень с водой	160-170	10-12

## 8

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «РАЗОГРЕВ»

Используя данный режим, вы можете разогреть все виды готовых блюд.

Благодаря регулированию поступления пара, конденсат не оседает на блюде, противнях, поэтому крышка не требуется.

Блюда, противни, тарелки, медные поддоны для обжаривания и другая жаропрочная посуда устанавливается на решетки.

#### Примеры применения режима «разогрев»

Продукт	Температура приготовления, °С	Посуда	Время, мин
Овощные гарниры (кукуруза, цветная капуста, брокколи, фасоль, морковь, бобы)	150	блюдо	2-3 мин
		противень	4-6 мин
		чаша	5-7 мин
Небольшие обжариваемые продукты (стейки в тесте, отбивные, гамбургеры)	160	блюдо	3-4 мин
		противень	6-8 мин
		чаша	8-10 мин
Блюдо с соусом	140-160	блюдо	4-5 мин
		противень	9-11 мин
		чаша	14-16 мин

## 9

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ

Для приготовления гарниров оптимальным является двухступенчатый режим с увеличением температуры в начальный период приготовления. Варка только в паро- конвекционном режиме вызывает неравномерное набухание крупы, варка в режиме пара заметно увеличивает время приготовления. Из-за увеличения поверхности испарения количество воды необходимо увеличить на 5% по сравнению с рекомендациями сборника технологических нормативов. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

## Примеры применения многоступенчатого режима приготовления

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °С	Время, мин
<b>МЯСО</b>					
Филе свинины (3 кг)	Решетка	1	Пар	100	20
		2	Комбинир.	140	35
		3	Конвекция	170	12
Ноги свиные	Решетка	1	Комбинир.	120	300
		2	Конвекция	170	25
Говядина тушеная (3 кг)	Противень	1	Конвекция	200	6
		2	Комбинир.	140	20
		3	Комбинир.	150	20
Телятина (3 кг)	Решетка	1	Пар	100	10
		2	Комбинир.	130	20
		3	Комбинир.	165	12
		4	Комбинир.	170	16
		5	Конвекция	190	5
Окорочка жареные	Решетка	1	Комбинир.	180	15
		2	Конвекция	180	5
Грудки цыплят в белом вине	Противень	1	Комбинир.	170	10
		2	Конвекция	190	5
Говядина жареная	Решетка	1	Пар	100	12
		2	Комбинир.	140	12
		3	Конвекция	175	11
Фарш	Противень	1	Пар	100	8
		2	Комбинир.	120	8
		3	Конвекция	165	5

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °С	Время, мин
<b>ОВОЩИ</b>					
Картофель жареный	Противень	1	Пар	100	5
		2	Конвекция	195	15
Грибы	Противень	1	Комбинир.	160	15
		2	Конвекция	170	5
Овощи жареные	Противень	1	Комбинир.	170	15
		2	Конвекция	170	10
Сдоба сырная	Противень	1	Конвекция	180	10
		2	Комбинир.	140	12
<b>РЫБА</b>					
Рыба припущенная	Противень	1	Конвекция	195	10
		2	Комбинир.	140	12
Тунец запеченный	Противень	1	Комбинир.	90	8
		2	Конвекция	160	15
Лосось или семга запеченная	Противень	1	Конвекция	200	5
		2	Комбинир.	90	12
		3	Конвекция	180	5
<b>ДЕСЕРТЫ</b>					
Хлеб свежий	Противень	1	Комбинир.	180	5
		2	Конвекция	190	15
		3	Конвекция	190	10
Оладьи	Противень	1	Конвекция	200	10
		2	Конвекция	175	10
Бисквиты	Противень	1	Конвекция	150	10
		2	Конвекция	170	25



# Мясо

## Ингредиенты:

880 г говядины  
760 г свинины  
20 г крахмала  
40 мл воды для  
разведения крахмала  
26 г чеснока  
30мл сметаны или  
сливок  
2 яйца  
10 г жира для  
смазки противня

## Ингредиенты:

180 г мякоти говядины  
1 небольшой ананас  
20 г растительного  
масла  
15 г соевого соуса  
1 зубчик чеснока

## Батон мясной

Параметры: режим-конвекция; 1) температура-220°C, время – 8-10 минут; 2) температура-120°C, время – 8-10 минут.


Мясо говядины, свинины и чеснок пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Пропущенные через мясорубку говядину и свинину перемешайте, добавьте крахмал (разведенный водой), соль, перец, желтки яиц. Получившуюся массу вымешивайте, добавляя сметану или сливки, еще раз тщательно вымешайте и отбейте. Выложите полученную массу на противень, смазанный жиром, и сформируйте в виде батона толщиной 10-12 см. Яичные белки взбейте в густую пену и смажьте поверхность батона. После этого батон поместите в холодильник на 30 мин. Готовьте в пароконвектомате при 220°C для образования румяной корочки, после образования корочки температуру понижайте до 120°C и доведите до готовности. Проколы и надрезы при запекании не производите.

## Говядина с ананасом

Параметры: 1) режим конвекция+пар, температура-150°C, время – 10 минут; 2) режим конвекция температура-170°C, время – 4-5 минут.

Говядину тонко нарежьте поперек волокон полосками шириной в 1 см. Взбейте растительное масло, соевый соус и измельченный чеснок, смешайте с мясом и маринуйте 1 час в холодильнике. Очистите ананас от кожицы и нарежьте кубиками по 1 см. Оберните каждый кубик ананаса полоской мяса и скрепите шпажкой. Смажьте гастроемкость маслом и пожарьте мясо.





**Ингредиенты:**  
200 г мясного фарша  
40 г сыра  
5 г зелени  
1/2 яйца  
125 г шампиньонов

### **Зразы с сыром и грибами**

Параметры: режим конвекция, температура-180°C, время - 14 минут.

Котлетное мясо измельчите на мясорубке, добавьте яйцо, соль, специи и тщательно перемешайте. Из приготовленной массы сформируйте лепешки, на середину которых положите фарш. После этого края лепешки соедините, придав форму зраз. Для фарша: мелко нарезанную зелень соедините с нерезаными и припущенными шампиньонами и сыром. Готовьте в пароконвектомате на режиме «конвекция» при температуре 180°C в течение 14 минут.

### **Баранья корейка, шпигованная морковью и чесноком**

**Ингредиенты:**  
165 г бараньей корейки  
12 г моркови  
5 г чеснока  
8 г майонеза  
50 мл вина  
5 г растительного масла  
соль, перец

Параметры: режим-конвекция+пар, температура-180°C, время-18-20 минут.

Баранью корейку посолите, перчите и залейте вином, оставьте на ночь в холодильнике. На следующий день мясо нашпируйте нарезанными дольками чеснока и припущенной морковью вдоль волокон мяса. По окончании шпигования мясо смажьте майонезом и уложите на противень, смазанный маслом. Пароконвектомат нагрейте до температуры 180°C и ставьте противень.



## Биточки по-белорусски

### Ингредиенты:

77 г говядины  
10 г лука репчатого  
8 г яйца  
12 мл молока или воды  
5 г растительного  
масла

Параметры: режим-конвекция, температура-180°C, время - 13-14 минут.

Мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками. Яйца отварите, и нарежьте кубиками. В измельченное мясо с луком добавьте соль, перец, молоко или воду - перемешайте. В эту массу добавьте яйцо и взбейте массу. Полученный фарш разделите на порции. Придайте приплюснуто-округлую форму. Изделия выложите на противень, смазанный маслом или пищевым жиром. Пароконвектомат нагрейте до нужной температуры и ставьте противень.

## Рулет мясной с омлетом

### Ингредиенты:

450 г говяжьего  
фарша  
2 яйца  
50 мл сливок  
35 г растительного  
масла  
100 г репчатого лука  
20 г зелени

Параметры: режим конвекция+пар, температура-160°C, время - 20 минут.

В фарш, добавьте 1/8 часть яиц, 10мл. сливок, соль, специи и хорошо перемешайте. Из 1,5 яиц и 30 мл. сливок приготовьте смесь для омлета.

На разогретой сковороде приготовьте тонкий омлет. Лук мелко нарежьте и пассеруйте на масле. Мясной фарш выложите на влажную салфетку, на середину выложите мелко нарезанную зелень, затем лук и омлет, концами салфетки соедините края котлетной массы, потом салфетку снимите. Полуфабрикат смажьте остатком яиц, выложите на смазанный жиром лист. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» в течение 20 минут.





## Манты с мясом

Параметры: режим пар, время - 20 минут.

Тесто: из муки, воды и соли замесите крутое тесто, накройте влажной тканью и выдержите в течение 30 мин. в расстоечной камере для набухания клейковины. Фарш: Говядину пропустите через мясорубку, добавьте мелко нашинкованный лук, соль, перец, воду и перемешайте до получения однородной массы. Из готового теста сформируйте тонкие жгуты, разделите на куски массой 20 гр. и раскатайте на кружочки. На середину каждого кружочка выложите по 45-46 г фарша. Края защипайте посередине, придавая круглую или овальную форму. Готовые изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в холодильник. Манты, не размораживая, отправляйте на тепловую обработку в пароконвектомат с режимом - «пар», на 20 мин.

### Ингредиенты:

Тесто:

375 г пшеничной муки

5 г соли

150 мл воды

Фарш:

715 г баранины или говядины

(лопаточная или тазобедренная часть)

325 г репчатого лука

5 г красного молотого перца

7,5 г соли

30 г растительного масла

## Свинина запеченная

Параметры: режим конвекция, температура-180°C, время - 14 минут.

Свиную корейку нарежьте на порционные куски массой 80 г, отбейте, посолите, поперчите. Нагрейте противень, смазанный маслом в пароконвектомате, и уложите на него подготовленные куски мяса. Полуфабрикаты обжарьте с 2-х сторон на режиме конвекция при температуре 180°C в течение 4 мин. с одной стороны и в течение 5 мин. с другой стороны. На обжаренные куски мяса уложите смешанные продукты (жареные грибы, нарезанный на мелкие кубики, сладкий перец, пассерованный лук, майонез) сверху посыпьте натертым сыром и ставьте запекать. Запекайте при температуре 180°C на режиме конвекция в течение 5 мин.

### Ингредиенты:

80 г свинной корейки

15 г сладкого перца

25 г грибов

10 г репчатого лука

30 г майонеза

15 г сыра

30 г растительного масла

соль, перец

## Ростбиф

### Ингредиенты:

840 г вырезки  
говяжьей  
5 г лимонной кислоты  
10 г растительного  
масла  
соль, перец

Параметры: режим конвекция: 1) температура-200°C, время – 25 минут; 2) температура-120°C, время - 50 минут.

Мясо говядины посолите, поперчите. Посыпьте лимонной кислотой. Оставьте мясо пропитываться, маринаться примерно на 40-50 мин. По истечении времени полуфабрикат уложите на смазанный маслом противень, установите в пароконвектомат прогретый до температуры 200°C. Готовьте в течении 25 минут, затем температуру убавьте до 120°C и в течение 50 мин доведите до готовности.

## Говядина, тушенная с черносливом

### Ингредиенты:

1,5 кг отварной  
говядины  
20 г чернослива  
300 мл томатного сока  
30 г сахара

Параметры: режим пар, время - 20 минут.

Отварное мясо нарежьте на порционные куски, уложите на сковороду и залейте соком томатным. Сверху выложите чернослив и добавьте сахар. Сковороду поставьте на решетку в пароконвектомат и установите режим «пар». Тушите блюдо в течение 25 минут. При подаче на каждый кусок мяса выложите по 2 шт. чернослива.





## Гигантский бургер

### Ингредиенты:

125 г говяжьего или свиного фарша  
½ яйца  
40 г репчатого лука  
30 г растительного масла  
6 г чеснока  
35 г помидор  
25 г сладкого перца  
80 г шампиньонов  
20 г майонеза  
10 г сыра

Параметры: 1) режим конвекция+пар, температура-180°C, время – 10 минут;  
2) режим конвекция температура-175°C, время – 4-5 минут.

В фарш добавьте яйцо, соль, перец, перемешайте и сформируйте большую лепёшку. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» при 180°C, в течение 10 минут. Лук репчатый обжарьте с чесноком. Шампиньоны нарежьте, затем обжарьте. На готовый бургер уложите луковую смесь, затем перец, помидоры и грибы, полейте майонезом, посыпьте сыром и готовьте в пароконвекционной печи в режиме «конвекция» при температуре 175°C – 4 минуты.

## Котлеты «Лесные»

### Ингредиенты:

250 г мясного фарша  
1 яйцо  
40 г репчатого лука  
15 г кедровых орехов  
10 г растительного масла

Параметры: режим конвекция, температура-180°C, время - 13 минут.

В котлетную массу добавьте яйцо, соль, специи, орехи и пассерованный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Из котлетной массы сформируйте котлеты. Готовьте в пароконвектомате на режиме «конвекция» в течение 13 минут.

# Птица

## Куриные рулеты, фаршированные грудинкой

### Ингредиенты:

160 г курицы (филе)  
40 г грудинки  
фаршированной  
30 г перца сладкого  
40 г сыра  
10 г сливочного масла  
зелень, горчица  
соль, перец

Параметры: режим- конвекция+пар, температура-150°С, время – 15 минут.

Отбейте куриное филе. Все продукты нарежьте соломкой, грудинку тонкими ломтиками. На филе уложите сначала грудинку, затем остальные продукты и сверните рулетом. Готовьте в заранее разогретом пароконвектомате.





### Курица по-испански

Параметры: режим-конвекция, температура-180°C, время - 25 минут.

**Ингредиенты:**  
365 г курицы  
20 г оливкового масла  
75 г сладкого перца  
47 г лука репчатого  
соль, перец  
25 г маслин  
30 мл белого сухого вина  
10 г чеснока  
20 г томатной пасты  
38 г окорока копченого

На сковороде разогрейте оливковое масло. Курицу без кожи и костей разрежьте на куски по 30-50 г. и уложите на сковороду. Готовьте 5 минут. Лук нарежьте кольцами, чеснок раздавите, сладкий перец тонкой соломкой. Овощи уложите на курицу и готовьте ещё 5 минут. В сковороду добавьте томатную пасту, вино, окорок нарезанный кубиками, маслины, разрезанные пополам, специи и тушите ещё 15 минут.

### Курица маринованная

Параметры: 1) режим конвекция, температура-220°C, время – 7 минут; 2) режим - низкотемпературный пар, температура-65°C, время – 4 часа.

**Ингредиенты:**  
1300 г курицы  
20 г красного вина  
15 г майонеза  
10 г ольхового дыма  
соль, перец

Курицу целиком замаринуйте на ночь в вине, специях, майонезе, ольховом дыме. Выложите на решетки, вниз поставьте пустой противень для сбора стекающего жира и начинайте готовить.

## Жаркое из курицы в горшочках

### Ингредиенты:

109 г курицы  
12 г оливкового масла  
135 г картофеля  
40 г лука репчатого  
соль, перец  
150 г куриного бульона  
0,5 г чеснока

Параметры: режим-конвекция, температура-180°C, время - 35 минут.

Размороженную курицу разрежьте на куски массой 30-50 г. на сковороде обжарьте курицу на оливковом масле. Обжаренную курицу уложите в подготовленный горшочек, сверху выложите картофель, нарезанный мелкими кубиками и обжаренный лук. Залейте соленным куриным бульоном, поперчите и поставьте в пароконвектомат, не накрывая крышкой на 30 мин. Затем добавьте горячего бульона, закройте крышкой и продолжайте готовить в течение 5 мин.

## Куриные крылышки

### Ингредиенты:

700 г куриных  
крылышек  
50 г соевого соуса  
20 г чеснока  
10 г аджики  
15 г жидкого дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим пар, время – 3 минуты; 2) режим- конвекция+пар температура-150°C, время – 5 минут, 3) режим конвекция, температура-190°C, время – 5 минут;

Куриные крылышки посолите, поперчите, замаринуйте в смеси соевого соуса, аджики, чеснока, и оставьте на 4-5 часов. Перед приготовлением сбрызните жидким дымом. Разложите на противень ровным слоем и начинайте готовить.





### **Котлеты куриные паровые**

**Ингредиенты:**

860 г курицы  
90 г хлеба пшеничного  
130 мл молока  
20 г жира внутреннего  
50 г сухарей  
соль, перец

Параметры: 1) режим пар, время – 15 минут;

Мясо пропустите через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соедините с замоченным в молоке хлебом, положите соль, молотый перец, хорошо перемешайте и выбейте. Готовую котлетную массу разделите на порции и запанируйте в сухарях. Выкладывайте на противень, и готовьте на пару.

### **Курица, тушенная с овощами**

**Ингредиенты:**

1200 г курицы  
120 г лука репчатого  
200 г моркови  
70 г масла  
растительного  
15 г муки  
100 г сметаны  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар, температура - 160°C, время – 45 минут;

Подготовленные тушки кур разрубите на порционные куски, обжарьте вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой, залейте бульоном и тушите в течение 30 минут. После этого бульон процедите, смешайте с пассерованной на жире мукой, сметаной, специями, залейте кур и тушите в течение 15 минут.



## Курица, жареная целиком

### Ингредиенты:

1300 г курицы  
30 г масла  
растительного  
40 г чеснока  
50 г сметаны  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар температура - 175°C, температура щупа – 85°C;

Подготовленную тушку (потрошенную, промытую) натрите  $\frac{1}{2}$  частью соли и оставьте на 30 мин., по истечению времени тушку натрите оставшейся солью, перцем и выдержите еще 20 мин. Затем тушку укладывайте на противень, смазанный растительным маслом, вверх спинкой. Противень установите в пароконвектомат, в бедро курицы вставьте щуп, и начинайте готовить. Сметану перемешайте с измельченным чесноком. Когда внутренняя температура продукта достигнет 65°C, не вынимая щупа, курицу смажьте сметаной с чесноком с наружной и с внутренней стороны и продолжайте готовить дальше, до достижения заданной внутренней температуры продукта. Длительность тепловой обработки примерно 35-45 минут.

## Куриный «Наполеон»

### Ингредиенты:

590 г куриного филе  
15 г оливкового масла  
170 г моркови  
80 г сыра  
соль, перец

Параметры: 1) режим конвекция+пар, температура-150°C, время – 8 минут;  
2) режим-конвекция, температура-170°C, время – 6-7 минут.

Куриное филе отбейте, посолите, поперчите, половину уложите на сковороду. Морковь почистите, нарежьте мелкими кубиками и отварите на пару в пароконвектомате в течение 4 минут. Морковь выложите на курицу вторым слоем. Сыр натрите на терке, часть выложите третьим слоем. Далее ещё раз - слой филе, моркови, сыра. Залейте соусом и поставьте готовить.





# Рыба

## Судак по - фермерски

### Ингредиенты:

180 г судака  
10 г муки  
25 г лука репчатого  
35 г моркови  
60 г шампиньонов  
15 г майонеза  
10 г сыра  
15 г масла  
растительного  
соль, перец

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 180°C, время – 12 минут; 2) режим - конвекция; температура - 190°C, время – 3-4 минуты;

Рыбу, разделанную, на филе с кожей без костей обваляйте в муке, выложите на противень с жиром и готовьте в пароконвектомате. Одновременно обжарьте овощи на том же режиме. На куски рыбы выложите овощную смесь (лук, морковь, грибы), сверху залейте майонезом, посыпьте сыром и запекайте в течение 3-4 минут до образования румяной корочки.





## Скумбрия - гриль

### Ингредиенты:

780 г скумбрии  
10 г масла растительного  
20 г майонеза  
8 г лимона  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 220°C, время – 6 минут;

Рыбу разделайте на филе. Филе натрите солью, перцем и майонезом. Дайте полуфабрикату пропитаться этой смесью в течении 10 мин. затем изделия сбрызните соком лимона. В это время пароконвектомат нагрейте до 250°C. Решетку смажьте растительным маслом, уложите скумбрию кожей вниз на решетку. Установите температуру 220°C и готовьте в течение 6 мин.

## Рыба жареная

### Ингредиенты:

89 г трески  
или  
90 г минтая  
5 г муки пшеничной  
5 г масла  
растительного  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 18 минут;

Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей и реберными костями, обваляйте в муке перемешанной с солью. Противень смажьте маслом и ставьте в пароконвектомат для разогрева масла. Через 10 мин. после обжаривания, рыбу переверните и продолжайте жарить.

## Камбала, жаренная с соевым соусом

### Ингредиенты:

185 г камбалы  
5 г муки пшеничной  
5 г масла растительного  
10 г соуса соевого  
5 г воды  
1,5 г сахара  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 16 минут;

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпьте солью, перцем, панируйте в муке, кладите на разогретый с жиром противень, и жарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

Соевый соус соедините с водой, добавьте чеснок, специи, соль, сахар и кипятите в течение 5 минут.

При подаче рыбу полейте соусом.

## Суфле рыбное

### Ингредиенты:

200 г минтая  
20 мл сливок  
16 г яиц  
5 г масла  
сливочного  
соль

Параметры: 1) режим - пар; время – 15 минут;

2) режим - пар; время – 12 минут.

Филе рыбы без кожи и костей варите на пару до готовности и измельчите дважды на мясорубке. В полученную массу добавьте сливки, желтки яиц, тщательно выбейте, введите взбитые яичные белки, разложите в смазанную маслом емкость или заверните в пищевую пленку в виде рулета и готовьте на пару 12 минут. Отпускайте суфле с гарниром и сливочным





### *Паровая рыба по-китайски*

**Ингредиенты:**

1 шт окунь или карп  
2 г имбиря  
10 мл соуса соевого  
10 мл масла кунжутного  
5 г чеснока  
соль

Параметры: режим - пар; время – 15 минут;

Крупную выпотрошенную рыбу промойте, слегка натрите солью снаружи и изнутри. Сверху посыпьте молотым имбирем, и готовьте целиком на пару в течение 15 минут.

Чеснок тонко порежьте и обжарьте на сильном огне.

Готовую рыбу переложите на блюдо, посыпьте жареным чесноком, полейте смесью соевого соуса с кунжутным маслом.

### *Треска припущенная*

**Ингредиенты:**

90 г трески  
50 мл молока  
10 г перца сладкого  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар; температура - 170°C, время – 20 минут;

Порционные куски рыбы нарезанные на филе без кожи и реберных костей замочите в подсоленном молоке в течении 2-3 часов. На лист фольги выложите замоченные куски рыбы, на рыбу уложите нарезанный брусочками перец, посыпьте специями для рыбы и заверните. Завернутую рыбу уложите на решетку разогретого пароконвектомата и готовьте в течение 20 мин.

# Яйца, творог и закуски

## Запеканка из творога

### Ингредиенты:

140 г творога  
10 г крупы манной  
10 г сахара  
4 г яиц  
5 г масла сливочного  
5 г сухарей  
панировочных  
5 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 15 минут;

Протертый творог смешайте с манной крупой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выложите на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень толщиной 3-4 см. Поверхность массы разровняйте, смажьте сметаной и посыпьте панировочными сухарями. Поставьте в разогретый пароконвектомат, и готовьте до подрумянивания поверхности.

## Сырники из творога

### Ингредиенты:

140 г творога  
20 г муки пшеничной  
15 г сахара  
5 г яиц  
5 г масла сливочного  
20 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

В протертый творог добавьте 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешайте, придайте форму батончика толщиной 5-6 см, нарежьте поперек, панируйте в муке, придайте форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривайте в пароконвектомате 11 минут с одной стороны, затем переверните и жарьте ещё 4 минуты с другой стороны.





### **Горячая закуска с креветками**

**Ингредиенты:**

100 г креветок  
80 г томатов  
50 г перца сладкого  
½ шт. яйца  
5 г масла сливочного

Параметры: 1)режим - пар; время – 10 минут; 2) режим- конвекция+пар температура-160°С, время – 10 минут;

Креветки замороженные отварите на пару, смешайте с нарезанными ломтиками овощами, залейте взбитыми яйцами, и запеките.

### **Вареники ленивые**

**Ингредиенты:**

840 г творога  
115 г муки пшеничной  
10 г сахара  
60 г яиц  
60 г сахара  
соль

Параметры: режим - пар; время – 15 минут;

В протертый творог введите яйца, муку, сахар, соль и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Затем массу раскатайте пластом толщиной 10-12 мм, и разрежьте на полоски шириной 25 мм. Полоски нарежьте на кусочки прямоугольной и треугольной формы. Выкладывайте на смазанный маслом противень и ставьте в пароконвектомат.

### **Омлет натуральный**

**Ингредиенты:**

10 шт яйца  
300 мл молока  
5 г масла сливочного  
соль

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°С, время – 5-7 минут;

К яйцам добавьте молоко и соль. Смесь тщательно размешайте, вылейте на гастроемкость с растопленным маслом и, ставьте в разогретый пароконвектомат на 5-7 мин. Когда омлет подрумянится, его порционируют, при подаче полейте сливочным маслом.



# Гарниры: крупы, овощи

## Баклажаны или кабачки жареные

### Ингредиенты:

300 г баклажанов или  
кабачков  
5 г муки пшеничной  
15 г масла  
растительного  
сметана

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

Баклажаны промойте, очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 10-15 мин для удаления горечи, затем промойте, обсушите, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 минуты с другой.

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очистите от кожицы, нарежьте кружочками или ломтиками, посыпьте солью, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 мин с другой. При подаче жареные овощи полейте сметаной.





### Рагу овощное

**Ингредиенты:**

70 г картофеля  
23 г моркови  
25 г лука репчатого  
30 г кабачков  
42 г капусты  
белокочанной  
10 г томатной пасты  
1 г чеснока  
соль, специи  
лавровый лист

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 180°C, время – 15 минут; 2) режим - пар; время – 15 минут; 3) режим - пар; время – 25 минут.

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжарьте на конвекции. Капусту белокочанную нарежьте шашками, припустите на пару. Затем картофель и овощи соедините с пассерованным томатным пюре и тушите 10 минут. После этого добавьте нарезанные сырые кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и продолжайте тушить 15 минут. За 5-10 мин до готовности положите растертый чеснок и специи.

### Картофельные оладьи с сыром

**Ингредиенты:**

300 г картофеля  
20 г муки пшеничной  
2/3 шт яйца  
20 г сыра  
10 г масла сливочного  
40 мл молока  
сметана

Параметры: 1) режим - пар; время – 25 минут; 2) режим - конвекция; температура - 170°C, время – 12 минут.

Очищенный картофель сварите на пару в течение 25 минут, обсушите и протрите горячим. Протертый картофель, охлажденный до 60-70°C, соедините с мукой, яичными желтками, тертым сыром, посолите и тщательно перемешайте. Затем в смесь добавьте растопленное масло, горячее молоко и перемешайте, введите взбитые яичные белки. Оладьи жарьте на режиме «конвекция» в течение 8 минут с одной стороны, и 4 минуты с другой. Отпускайте со сметаной.

## Картофель фри

**Ингредиенты:**  
500 г картофеля  
замороженного

Параметры: режим конвекция; температура - 220°C, время – 8 минут.

Картофель засыпаем в сетчатую гастроемкость и жарим.

## Картофель запеченный

**Ингредиенты:**  
700 г картофеля  
40 г майонеза  
20 г сыра  
5 г чеснока  
соль, специи

Параметры: 1) режим - пар; время – 25 минут; 2) режим - конвекция+пар; температура - 180°C, время – 5 минут.

Сырой очищенный картофель нарежьте пополам и выкладывайте на противень, смазанный маслом. Готовьте на пару, в течение 25 мин. Во время приготовления картофеля приготовьте соус. Чеснок очистите, и протрите через терку, перемешайте с майонезом. Готовый картофель, смажьте соусом и посыпьте сыром и запекайте.





### **Крупеник гречневый**

**Ингредиенты:**

120 г гречневой каши  
80 г творога  
10 г сахара  
½ шт. яйца  
5 г сухарей  
5 г масла сливочного  
5 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

Готовую рассыпчатую кашу охладите до 60-70°C, добавьте протертый творог, сахар, сырые яйца и перемешайте.

Приготовленную массу выкладывайте на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смажьте сметаной и запекайте.

### **Гречка отварная (гарнир)**

**Ингредиенты:**

1000 г гречки  
50 г масла сливочного  
25 г соль

Параметры: режим - конвекция+пар; температура - 180°C, время – 25 минут;

Гречку промойте, выложите в глубокий противень, залейте водой, посолите и сразу заправьте маслом. Поставьте в пароконвектомат на режим «конвекция +пар» на 25 мин. По окончании тепловой обработки гарнир готов к употреблению.

# Выпечка

## Хлеб пшеничный

### Ингредиенты:

680 г теста  
дрожжевого

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 185°C, время – 8 минут; 2) режим- конвекция+пар температура-160°C, время – 10 минут;

Из готового теста сформируйте шарики (лепешки) по 680 г., выложите на смазанный маслом противень и поставьте на расстойку с температурой 55-70°C на 40 мин. После расстойки выпекайте в разогретом пароконвектомате. Выход готового хлеба 610 г.

## Чудо - десерт

### Ингредиенты:

1 ½ шт. яйца  
350 г муки  
130 г сахара  
250 г сливочного масла  
**Для начинки:**  
110 мл сливок  
3 шт. яйца  
55 г сахара  
10 г крахмала  
170 г фруктов консервированных  
20 г сахарной пудры  
цедра лимона

Параметры: режим - конвекция; температура - 190°C, время – 12 минут;

Муку смешайте с сахаром и щепоткой соли, насыпьте горкой и сделайте в центре углубление. Вокруг разложите кусочки масла. В углубление влейте яйца и 3 ст. ложки теплой воды. Ножом порубите ингредиенты в тестяную крошку. Вымесите тесто, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.

У фруктов слейте сироп. Разотрите творог с сахаром, щепоткой соли, сливками, яйцами, крахмалом и цедрой. Тесто раскатайте между двумя слоями пищевой пленки и выложите в форму, смазанную маслом. Заполните форму творожной массой и срезом вниз уложите фрукты.





## Пирожки крученые

### Ингредиенты:

200 мл молока  
250 г маргарина  
700 г муки  
100 г сахара  
30 г соли  
9 г дрожжей  
**Для фарша:**  
550 г говядины  
860 г капусты  
240 г лука репчатого  
100 г масла  
растительного  
соль, перец

### Ингредиенты:

270 г муки  
80 г сметаны  
100 г сахара  
100 г маргарина  
2 г соды  
соль  
**Для начинки:**  
200 г творога  
15 г сахара  
1 шт. яйцо  
10 г муки  
1-2 г ванилина

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 10 минут;

Маргарин порубите с мукой, добавьте соль, сахар, молоко, дрожжи и замесите тесто. Тесто разделите на 6 равных частей и поставьте его в расстоечный шкаф на 15 минут. Из каждого шарика раскатайте тонкий пласт, который разрежьте на 8 частей, чтобы получились треугольники. На широкий край положите фарш и заверните в виде рогаликов, после чего растаивайте в течение 30 минут, и выпекайте.

Для фарша говядину пропустите через мясорубку, капусту нарежьте мелкими шашками и припустите, лук репчатый нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле вместе с фаршем. Соедините капусту с мясом, посолите и заправьте перцем.

## Сочни с творогом

Параметры: режим - конвекция; температура - 175°C, время – 9 минут;

Растопленный маргарин разотрите с сахаром, добавьте соль, сметану, гашеную соду все тщательно перемешайте. Полученную смесь вливайте в муку, просеянную на стол горкой. Замешивайте тесто и оставьте его для набухания. После набухания тесто разделите на 2 равные части и раскатайте в пласты толщиной 1-1.5 см. Вырежете кружочки диаметром 8-9 см. На середину каждого уложите начинку и защипайте края теста, придавая форму полумесяца.

Изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в заранее нагретый пароконвектомат.

## Пирог луковый

### Ингредиенты:

200 г муки  
100 г сметаны  
70 г маргарина  
400 г лука репчатого  
4 шт. яйца  
200 г сыра  
20 г масла  
растительного

Параметры: режим - конвекция; температура - 165°C, время – 14 минут;

Из муки, маргарина и сметаны замесите тесто, поставьте в холодильник на 30 мин. Лук обжарьте до полуготовности, и охладите. Яйцо взбейте и смешайте со сметаной. Сыр натрите на терке. Охлажденное тесто, раскатайте в пласт и положите в круглую форму, делая из теста бортик. Лук выложите на тесто, залейте смесью яиц и сметаны и посыпьте сверху тертым сыром.

## Заварное пирожное

### Ингредиенты:

230 г муки  
200 мл воды  
75 г масла сливочного  
5 шт. яиц  
соль, сахар  
крем

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 15 минут;

В небольшую кастрюлю налейте воду, добавьте масло и соль, доведите до кипения, снимите кастрюлю с плиты и в горячую жидкость засыпьте муку и перемешайте. Кастрюлю поставьте на огонь или на горячую подставку и нагрейте, помешивая, пока тесто не начнет отставать от стенок кастрюли, и не образует тестяной ком. Оставьте тесто остывать, после остывания в тесто начините вводить яйца по одному. Изделия выпекайте сразу после приготовления теста. Тесто кладите в кондитерский мешок и отсаживайте на смазанный маслом противень всевозможные фигурки. Противень ставьте в пароконвектомат разогретый до требуемой температуры. После тепловой обработки изделия вынимайте и дайте им остыть. После остывания изделия сбоку нарежьте и заполните кремом.





### **Пицца «Калорийная»**

**Ингредиенты:**

200 г теста дрожжевого  
45 г окорока свиного  
40 г помидор  
55 г сыра  
15 г маслин  
15 г лука репчатого  
20 г кетчупа  
15 г майонеза  
зелень

Параметры: режим - конвекция; температура - 165°C, время – 10 минут;

Из теста раскатать две лепешки, толщиной 1-2 см. Уложить нарезанные продукты, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Выпекайте в пароконвектомате на режиме «конвекция», при температуре 165°C в течение 10 минут.

### **Яблоки в слойке**

**Ингредиенты:**

180 г яблок  
100 г сахара  
10 г сахарной пудры  
250 г слоеного теста  
10 г масла

Параметры: режим - конвекция; температура - 175°C, время – 9 минут;

Готовое слоеное тесто разрежьте на квадраты массой 35 гр., на середину каждого квадрата выложите по 1/4 части яблока с удаленной сердцевинкой. Посыпьте сахаром и защипайте края теста в виде конверта. Изделия выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.



## Бисквитный рулет

### Ингредиенты:

100 г муки  
5 шт. яйца  
125 г сахара  
15 г сахарной пудры  
7 г масла  
300 г крема или повидла

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 15 минут;

Яйца, разбивайте так, чтобы можно было отделить белки от желтков. Белки поставьте в холодильник. Желтки разотрите с сахаром до увеличения растертой массы в 2-3 раза. Охлажденные белки взбейте до образования крепкой пены. В желтки всыпьте муку и ванилин, после чего осторожно введите взбитые белки и перемешайте до образования однородной массы. На противень выложите бумагу и смажьте маслом. Затем разлейте тесто по противням и разровняйте ножом по всему листу. Противни ставьте в заранее нагретый пароконвектомат. Готовый охлажденный бисквит выкладывайте на стол бумагой вверх. Бумагу осторожно снимите и пропитайте бисквит сиропом, промажьте кремом или повидлом и сверните рулетом. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

## Рогалики с шоколадной начинкой

### Ингредиенты

(на 8 шт.):

550 г теста дрожжевого  
Для начинки:  
50 г сахара  
9 г какао  
1 г корицы  
10 г масла сливочного

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 8 минут;

Дрожжевое тесто раскатайте в круглый пласт, разрежьте на 8 частей, так чтобы получились треугольники. Для начинки сахар, какао и масло разотрите в крошку, добавьте корицу. На широкий край кладите начинку и заворачивайте в виде рогаликов, после чего растаивайте в течение 15 минут, и выпекайте.





ОАО ЧУВАШТОРГТЕХНИКА

428020, Россия, Чувашская Республика  
Чебоксары, Базовый проезд, 28  
телефон/факс: (8352) 21 06 26  
тел: (отдел маркетинга) 21 06 85  
[http:// www.abat.ru](http://www.abat.ru)  
e-mail: [market@torgtech.ru](mailto:market@torgtech.ru)



дилер в вашем регионе