



# *Книга рецептов*

*для пароварочно-конвективных аппаратов  
ПКА6-1/1ВМ и ПКА10-1/1ВМ (модели 2012 г.)*





# Содержание

## *Введение*

- 01 *Секреты приготовления*
- 02 *Рекомендации по применению габстроемкостей*
- 03 *Рекомендации по использованию функции внутренней*
- 04 *температуры продуктов*
- 06 *Рекомендации по применению режима пар*
  - Рекомендации по применению режима пар при низких температурах*
  - Рекомендации по применению режима конвекции*
  - Рекомендации по применению комбинированного режима*
  - Рекомендации по применению режима разогрева*
  - Рекомендации по приготовлению на различных стадиях.*

## *Рецепты*

- 09 *Мясо*
- 15 *Птица*
- 21 *Рыба*
- 25 *Яйца, творог и закуски*
- 27 *Гарниры: крупы, овощи*
- 31 *Выпечка*



## ВВЕДЕНИЕ

Пароконвектомат объединяет в своей конструкции традиционную пароварку и конвекционный жарочный шкаф. Наличие, кроме тепловыделяющих элементов, парогенератора с форсунками, подающими пар в рабочую камеру, и вентилятора позволяет реализовать широкий спектр режимов обработки пищевых продуктов: во влажном паре, сухом жаре, перегретым паром, регулируемым паром. Используются и различные комбинированные режимы, когда один продукт проходит несколько стадий обработки. Совершенная система управления технологическими режимами - особенность пароконвектоматов. Система позволяет задавать температуру с точностью до долей градуса, влажность - с точностью до 2%, контролировать температуру внутри продукта, обеспечивать сложные технологические режимы с изменяющимися во времени параметрами.

Самые простые пароконвекционные печи позволяют применить три основных способа приготовления пищи:

- ПАР или ТУШЕНИЕ (для тушения, бланширования, выпаривания, варки);
- ЖАР или ГОРЯЧИЙ ВОЗДУХ (для жарки, запекания, выпечки);
- КОМБИНИРОВАННОЕ ТУШЕНИЕ (для комбинированного тушения, комбинированной жарки, глазирования и комбинированной выпечки).

Этот набор функций дает возможность производить до 80% от общего числа всех операций по приготовлению.

Пароконвектомат поможет Вам приготовить любое блюдо, даже из самых нежных, требующих деликатного обращения продуктов. Для этого на панели управления присутствуют кнопки регулировки влажности в рабочей камере при использовании режима «Конвекция+пар» и скорости вращения вентилятора. Влажность в рабочей камере регулируется в зависимости от исходных показателей качества сырья и требований к готовому изделию. При приготовлении блюд с высоким содержанием влаги в полуфабрикате, приготовлении мясных или рыбных влажность можно уменьшить, при приготовлении блюд с низким содержанием влаги (крупы, овощные гарниры и пр.) – увеличить.

При выборе скорости вращения вентилятора необходимо учитывать загрузку рабочей камеры. При не полной загрузке (приготовлении порционных блюд, небольшого количества порций) целесообразно снизить скорость вращения вентилятора. Если приготовление ведется при полной загрузке рабочей камеры, то скорость вращения необходимо увеличить. Для приготовления блюд с высокой плотностью и большой площадью поверхности, например: омлеты, запеканки, суфле и пр., необходимо снизить скорость вентилятора и температуру в рабочей камере. При этом время приготовления увеличится, но продукт получится, более нежным, пористым и воздушным.

Регулировка скорости вращения вентилятора позволит Вам вести приготовление блюд и кулинарных изделий с низкой плотностью и не большой массой, таких как, например, безе или заварной полуфабрикат. При приготовлении таких блюд возможно снизить скорость вращения вентилятора, чтобы исключить витание продукта.





## СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Перед началом работы необходимо прогреть рабочую камеру до температуры на 30-40 оС выше необходимой для приготовления. При загрузке в непрогретую или слабо прогретую рабочую камеру пароконвектомата холодного полуфабриката на холодных гастроемкостях температура в рабочей камере значительно падает, увеличивается время приготовления, потери на тепловую обработку, возможно подсушивание краев. Если Вы ранее готовили в жарочных или пекарских шкафах, температуру для приготовления выпечки в пароконвектомате устанавливайте на 20-30оС 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.

**Запрещается!** Использовать душ для охлаждения камеры.

- 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 5-10 мин.

**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).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГАСТРОЕМКОСТЕЙ

### СТАНДАРТНЫЕ (GN) ЁМКОСТИ

#### **Нержавеющая сталь:**

Отсутствие ржавчины  
Долгий срок службы

#### **Перфорированная нержавеющая сталь:**

Перфорация обеспечивает лучшую циркуляцию воздуха и пара  
Чем больше диаметр отверстий, тем выше качество приготовленных блюд

#### **Перфорированный алюминий:**

Высокая теплопроводность  
Идеально подходит для приготовления выпечки

#### **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	Вид гастроемкости	Высота, мм	Продукты	6x1/1	10x1/1
1/1GN 530x325 мм	Гастроемкость из нержавеющей стали	20	жарка картофеля, жарка порционных полуфабрикатов из мяса, рыбы, пциты, оттаивание и т. д.	6	10
		40	овощи, мясной хлеб, паровая и отварная рыба, выпечка, гусь, утка, для сбора вытекающих соков.	3	5
		65	фаршированные перцы, крупы, тушеные овощи, фрукты и т.д.	3	5
		100	вареная ветчина, гарниры, приготовление соусов и т. д.	2	4
	Емкость из алюминия перфорированная	20	различная выпечка	6	10
	Решетки нержавеющие			большие жареные куски, гриль-жарка, тосты, оттаивание, цыпленок, утка, гусь и т.д.	6



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФУНКЦИИ ВНУТРЕННЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРОДУКТОВ

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 продукта. Потери веса сводятся к минимуму, благодаря четкой выдержке процесса приготовления. Температурный зонд находится внутри камеры - справа. Следует вынуть зонд из держателя и поместить его кончик как можно глубже в среднюю часть куска мяса.

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 °С, для изделий из котлетной массы не ниже 90°С.

### Примеры приготовления с использованием внутренней температуры

Продукт	Качество приготовления	Метод приготовления	Внутренняя температура, °С
<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	жарка	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
<b>СВИНИНА</b>			
Ноги	полное приготовление	жарка	75
Порционные отбивные	недожаренное	жарка	70-75
Предреберна часть	полное приготовление	жарка	75
Ребра	полуготовность	жарка	55-60
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

## 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.

### Примеры применения режима «конвекция»

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, шт.		Температура, °С	Время, мин
			пКА 6- 1/1ВМ	пКА 10- 1/1ВМ		
Ветчина	20	0,8 кг	4,8кг	8кг	170	5
Тефтели	40	4кг	24кг	40кг	160	14
Гамбургеры	20	12шт	72шт	120шт	180	6
Печень, 100 г порция	20	15шт	90шт	150шт	170	9
Отбивные, 180 г порция	20	9шт	54шт	90шт	165	6
Цыпленок	40	4шт	8шт	12шт	165	30
Цыпленок кусочками	40	3,5кг	7кг	17,5кг	170	25
Свинина, филе	20	4кг	12кг	20кг	170	25
Ростбиф	40	3кг	9кг	15кг	165	25
Филе рыбное, 50 гр	20	30шт	180шт	300шт	180	7
Форель	20	4шт	24шт	40шт	175	12
Безе	40	0,6кг	4кг	6кг	90	120
Сдоба	20	12шт	72шт	120кг	170	24
Ростбиф	40	12шт	72шт	120шт	180	6
Филе рыбное, 50 гр	20	15шт	90шт	150шт	170	9
Форель	20	9шт	54шт	90шт	165	6
Безе	40	0,6кг	4кг	6кг	90	120
Сдоба	20	12шт	72шт	120шт	170	24
Сдоба воздушная	20	12шт	72шт	120 шт	165	20
Пицца, 120г	20	6шт	36шт	90шт	170	13
Бисквит	40	1,2кг	7,2кг	12кг	200	12
Лаваш	20	1,5шт	9кг	15кг	170	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. Для расстойки тестовых заготовок. 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 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 не устанавливайте температуру выше 130°C, влажность максимальную. Для расстойки тестовых заготовок уменьшите скорость вращения вентилятора до минимального значения, влажность в рабочей камере увеличьте до максимального. Температура в камере 40 – 45°C.

### Примеры применения комбинированного режима

Продукт	Решетка/противень	Температура, °C	Время, мин
½ цыпленка	Решетка или противень	165	30-35
Окорочка	Решетка или противень	165	20-25
Утиные грудки	Противень	170	15-20
Индейка в фольге	Решетка	140-160	100-120
Утка	Решетка	140-160	60-70
Кекс майский 70 гр	Формы	160	10
Перец, фаршированный мясом	Противень	130-150	25-30
Рис	Противень с водой	165	30
Овощное рагу	Противень	140-160	45-55
Сэндвич горячий	Решетка	140-160	100-120
Рыба запеченная 80 гр	Противень	170-180	10-15
Кекс майский 70 гр	Формы	170	10-12
Палтус	Противень	160-180	15-20
Эскалоп (корейка порциями)	Противень	160-170	10-12
Расстойка тестовых заготовок	Противень	45-50	30-40

## 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 противень чаша	2-3 мин 4-6 мин 5-7 мин
Небольшие обжариваемые продукты (стейки в тесте, отбивные, гамбургеры)	160	блюдо противень чаша	3-4 мин 6-8 мин 8-10 мин
Блюдо с соусом	140-160	блюдо противень чаша	4-5 мин 9-11 мин 14-16 мин

## 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>					
Жареная утка (около 2 кг)	Решетка	1	Конвекция К+П, вл.-80%	165	30
		2		140	60
Филе свинины (3 кг)	Решетка	1	К+П, вл.-мах К+П, вл.-60% Конвекция	100	20
		2		140	35
		3		170	12
Ноги свиные	Решетка	1	К+П, вл.-мах Конвекция	120	300
		2		170	25
Говядина тушеная	Противень	1	Конвекция К+П, вл.-мах К+П, вл.-60%	200	6
		2		140	112
		3		150	19
Цыпленок жареный	Решетка	1	К+П, вл.-мах Конвекция	165	30
		2		180	10

Утка с апельсинами	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	200	9
		2		130	60
Индейка (6-8кг)	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	120	90
		2		80	5
Кролик	Решетка	1	К+П, вл.-мах Конвекция	150	15
		2		170	45
Окорочка жареные	Решетка	1	К+П, вл.-40% Конвекция	160	30
		2		180	5
Голень свиная	Противень	1	К+П, вл.-40% К+П, вл.-мах Конвекция	100	10
		2		140	34
		3		180	12
Телятина (крупно-кусковые полуфабрикаты)	Решетка	1	К+П, вл.-мах К+П, вл.-80% К+П, вл.-60% Конвекция Конвекция	100	20
		2		130	30
		3		165	25
		4		170	18
		5		180	10
Голень телячья	Решетка	1	Пар К+П, вл.-мах Конвекция	100	18
		2		140	50
		3		180	15
Говядина жареная (толстый край)	Решетка	1	К+П, вл.-мах К+П, вл.-80% Конвекция	100	12
		2		145	35
		3		175	11
Фарш	Противень	1	К+П, вл.-мах К+П, вл.-50% Конвекция	100	20
		2		120	42
		3		165	25
Грудки цыплят		1	К+П, вл.-50% Конвекция	165	15
		2		190	5
Ягненок	Решетка	1	Конвекция К+П, вл.-70%	160	40
		2		140	45

### ОВОЦИ

Картофель пюре	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	100	40
		2		180	2
Картофель жареный	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	100	10
		2		180	20
Грибы	Противень	1	К+П, вл.-60% Конвекция	160	15
		2		170	20
Овощи жареные	Противень	1	К+П, вл.-50% Конвекция	170	35
		2		170	10

### РЫБА

Рыба припущенная	Противень	1	Конвекция К+П, вл.-80%	195	7
		2		140	40
Тунец запеченный	Противень	1	К+П, вл.-30% Конвекция	90	60
		2		160	40

### ГАРНИРЫ

Каша гречневая	Противень	1	К+П, вл.-мах К+П, вл.-мах	160	15-20
		2		100	10-15
Каша рисовая	Противень	1	К+П, вл.-мах	160	15-20
		2		100	10-15
Запеканка рисовая	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	140	30
		2		160	15
Лапшевник	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	150	20-30
		2		170	15
Лазанья	Противень	1	К+П, вл.-мах Конвекция	140	20-25
		2		180	5-10





# Мясо

## 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, влажность – 60%.

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

## Батон мясной

**Ингредиенты:**  
688 г говядины  
509 г свинины  
12 г крахмала  
40 мл воды для разведения крахмала  
6,4 г чеснока  
100 мл сметаны или сливок  
40 г яйца  
5 г жира для смазки противня

Параметры: режим «конвекция» 1) температура – 220°C, время – 7 минут; 2) температура – 120°C, время – 20 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 понизьте до 120°C и доведите до готовности. Проколы и надрезы при запекании не производите. Масса п/ф 1200г, выход - 750 г.





## **Зразы с сыром и грибами**

### **Ингредиенты:**

200 г говядина  
(котлетное мясо)  
105 г свинина  
(котлетное мясо)  
50 г молоко или вода  
50 г яйца  
соль, перец  
**800 г котлетная масса**  
104 г сыра  
67,5 г зелени  
493 г шампиньонов  
**300 г масса фарша**  
60 г сухари  
**1160 масса  
полуфабrikата**  
10 г масло растительное

Параметры: режим «конвекция», температура –170°С, время –13 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 нарубленную зелень соедините с нарезанными и припущенными шампиньонами и измельченным сыром. Готовые зразы запанируйте в сухарях и выложите на гастроячейку, смазанную маслом, и готовьте в пароконвектомате. Выход 85 г х 10 шт.

## **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

Параметры: режим «конвекция», температура –170°С, время – 18-20 минут.

Баранью корейку посолите, перчите и залейте вином, оставьте на ночь в холодильнике. На следующий день мясо нашпигуйте 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 170°С и ставьте противень.





## Свинина на косточке

### Ингредиенты:

150 г свинина (корейка на косточке)  
5 г майонез  
5 г аджика  
5 г соевый соус  
1,3 г чеснок  
5 г масло растительное

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 175 °С, время – 12 минут, влажность – 85%.  
2) режим «конвекция», температура – 175 °С, время – 5 минут.

Порционные куски свинины, нарезанные из корейки вместе с реберной костью, маринуют в смеси майонеза, аджики и соевого соуса, с добавлением чеснока и приправ. Подготовленную свинину обжаривают с двух сторон, выкладывают на решетку и доводят до готовности в пароконвектомате.

## Биточки по-белорусски

### Ингредиенты:

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

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170 °С, время – 5 минут;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 160 °С, время – 8 минут, влажность – 70%.

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 приплюснuto-округлую форму. Изделия выложите на противень, смазанный маслом или пищевым жиром. Пароконвектомат нагрейте до нужной температуры и ставьте противень.

## Котлеты «лесные»

### Ингредиенты:

250 г говядина  
1 яйцо  
53 г репчатого лука  
15 г кедровых орехов  
10 г растительного масла

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 160 °С, время – 13 минут, влажность – 70%.

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.





## Манты с мясом

### Ингредиенты:

Тесто:  
375 г пшеничной муки  
5 г соли  
150 мл воды  
Фарш:  
715 г баранины или говядины (лопаточная или тазобедрен. часть)  
325 г репчатого лука  
5 г красн. молотого перца  
30 г растительного масла  
7,5 г соли

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 20 минут.

**Тесто:** из муки, воды и соли замесите крутое тесто, накройте влажной тканью и выдержите в течение 30 мин. 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 смазанную маслом перфорированную гастроемкость.

## Свинина запеченная

### Ингредиенты:

94 г свиной корейки  
10 г сладкого перца  
32 г грибов  
12 г репчатого лука  
15 г майонеза  
10 г сыра  
5 г растительного масла  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 165°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, уложите смешанные продукты (жареные грибы, нарезанный на мелкие кубики, сладкий перец, пассерованный лук, майонез) сверху посыпьте натертым сыром и ставьте запекать. Запекайте при температуре 165°C на режиме «конвекция» в течение 5 мин.





## **Говядина, тушенная с черносливом**

**Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 120°C, влажность мах, 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 20 минут. При подаче на каждый кусок мяса выложите по 2 шт. чернослива.

## **Ростбиф**

**Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция»: 1) температура – 220°C, время – 5 минут; 2) температура – 120°C, время – 35-40 минут.

Мясо говядины посолите, поперчите. Посыпьте лимонной кислотой. Оставьте мясо пропитываться, мариноваться 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 35 – 40 мин доведите до готовности.





## 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  
30 г сладкого перца  
105 г шампиньонов  
20 г майонеза  
10 г сыра

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 180°C, время – 10 минут; влажность – 50%;

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.

## Говядина с ананасом

### Ингредиенты:

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

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 150°C, время – 10 минут, влажность – 80%;

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.





# Птица

## Куриные рулеты, фаршированные грудинкой

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

**Параметры:** режим «конвекция + пар», температура – 150°C, время – 15 минут.  
влажность – 60%.

Куриное филе отбить, перец и сыр нарезать соломкой. Куриное филе смазать горчицей, уложить на него сладкий перец, сыр, зелень, кусочек сливочного масла и свернуть рулетом. Получившийся рулет обмотать тонкими ломтиками подкопченной грудинки, завернуть в фольгу и запечь в пароконвектомате.

## 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 соленым 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.





## **Курица по-испански**

### **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

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170°С, время – 5 минут;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 165°С, время – 15 минут,  
влажность – 60%.

Куриное филе нарезать на куски по 30-50 г. Подготовленный лук нарезать полукольцами, перец и окорок соломкой, чеснок измельчить. Все ингредиенты обжарить с оливковым маслом в пароконвектомате, в режиме «конвекция», при температуре 170°С, в течении 5 минут. Затем добавить разрезанные пополам маслины, томатную пасту, белое вино, специи и тушить в пароконвектомате, в режиме «конвекция+пар», при температуре 165°С, влажности 60%, в течении 15 минут.

## **Курица маринованная**

### **Ингредиенты:**

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

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 220°С, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 65°С, влажность тах, время – 4 часа.

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.





## **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 «конвекция+пар» температура – 110°C, время – 5 минут; влажность мах,  
2) режим «конвекция+пар» температура-150°C, время – 5 минут, влажность тах;  
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.

## **Цыплята табака**

**Ингредиенты:**  
1,5 кг курицы  
100 г сметаны  
10 г жидкого дыма  
соль, перец

**Параметры:** 1) режим «конвекция+пар», температура - 170°C, время – 18 минут, влажность – 80%.  
2) режим «конвекция», температура-180°C, время – 10 минут.

Размороженную курицу разрежьте вдоль грудки пополам и разложите в пласт на разделочную доску. Затем курицу отбейте и натрите смесью соли и перца, сбрызните жидким дымом. Перед приготовлением курицу натрите сметаной и укладывайте на противень, смазанный маслом. Для приготовления устанавливайте в разогретый пароконвектомат и доведите до готовности.





### **Котлеты куриные паровые**

**Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 110°С, влажность мах, 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. Сформируйте котлеты, 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°С, время – 45 минут, влажность тах.

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





## **Аппетитная курочка**

### **Ингредиенты:**

185 г цыплята (голень)  
9 г сыр  
44 г грибы шампиньоны  
свежие или  
консервированные  
1,3 г чеснок  
1,4 г петрушка

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 165 °С, время – 15 мин., влажность – 50%;

2) режим «конвекция», температура – 165 °С, время – 5 минут.

С голени цыплят снимают кожу чулком и удаляют кость выше сустава. Мясо отделяют от кости и измельчают. Грибы нарезают кубиком и пассируют. Консервированные грибы измельчают. Сыр нарезают кубиками, перемешивают с куриным фаршем, подготовленными грибами, зеленью и приправами. Фаршем полностью заполняют кожу, формируют в виде голени и укладывают в гастрюю. Готовят в пароконвектомате.

## **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 °С, влажность – 60%, температура супа – 85 °С.

Подготовленную тушку (потрошенную, промытую) натрите ½ 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 суп, и начинайте готовить. Сметану перемешайте с измельченным чесноком. Когда внутренняя температура продукта достигнет 65 °С, не вынимая супа, 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.





## «Бризоль»

### **Ингредиенты:**

104 г куриного филе  
30 г сметана  
3,9 г чеснок  
5 г масло  
растительное  
2 г соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 150°C, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 190°C, время – 5 минут.

Куриное филе нарезают на порционные куски, отбивают, посыпают солью и перцем, натирают чесноком. Подготовленные куски обжаривают в пароконвектомате, смазывают сметаной и доводят до готовности.

## Паприкаш из курицы

### **Ингредиенты:**

47 г куриное филе  
23,7 г грибы шампиньоны  
23,8 г лук репчатый  
13,3 г перец болгарский  
30 г сметана  
5 г масло растительное  
6,7 г зелень

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 160°C, время – 10 минут, влажность – 80%.

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





# Рыба

## Стейк из семги

**Ингредиенты:**

170 г лосось  
охлажденный\*  
1 г соль  
1 г перец черный  
молотый  
2 г масло  
растительное

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 180°C, время – 5 минут.

Рыбу разделяют на филе с кожей, без костей. Подготовленное филе нарезают бабочками, посыпают солью и перцем и выкладывают на смазанную маслом гастроемкость.

## Горбуша фаршированная

**Ингредиенты:**

1500 г горбуши  
375 г моркови  
240 г лука репчатого  
340 г свинины (шпик)  
20 г масла  
растительного  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 30 минут.

Свежую или размороженную рыбу (потрошеную) промойте, очистите от чешуи. С кожи срежьте мякоть и положите в отдельную посуду. Морковь нарежьте кубиками и пассеруйте. Шпик с мякотью горбуши пропустите через мясорубку, и перемешивайте, добавляя соль, перец, морковь, приправу для рыбы. На приготовленную кожу рыбы выложите смесь мякоти горбуши со шпиком, и зашейте рыбу вдоль брюха. Укладывайте на смазанный маслом противень брюхом вниз, поставьте в разогретый пароконвектомат и начинайте готовить.





## **Рыба жареная**

**Ингредиенты:**

156 г трески  
или  
143 г минтая  
5 г муки пшеничной  
5 г масла  
растительного  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 170°C, время – 14 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.

## **Скумбрия - гриль**

**Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция», температура – 190°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. Решетку смажьте растительным маслом, уложите скумбрию кожей вниз на решетку. Установите температуру 190°C и готовьте в течение 6 мин.





## Суфле рыбное

### Ингредиенты:

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

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 15 минут;

2) режим «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 12 минут.

Филе рыбы без кожи и кистей 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 маслом.

## 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 – 12 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.





## **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 – 160°C, время – 5 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 3 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 мин. до образования румяной корочки.

## **Треска запеченная**

### **Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 170°C, влажность – 40%, 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 закуска

### 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 15 минут.

### 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.





## **Горячая закуска с креветками**

### **Ингредиенты:**

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

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 110°С, влажность мах, время – 10 мину;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 160°С, время – 10 минут, влажность – 20%.

Подготовленные креветки отварите на пару, смешайте с нарезанными ломтиками овощами, залейте омлетной смесью и запекайте.

## **Вареники ленивые**

### **Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 110°С, влажность мах, 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:**

2 шт яйца  
30 мл молока  
5 г масла сливочного  
соль

Параметры: режим «конвекция», температура – 180°С, время – 5-7 минут.

К яйцам добавьте молоко и соль. Смесью тщательно размешайте, вылейте на порционную сковороду 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°С, 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 «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 15 минут;

3) режим «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 25 минут.

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корни 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 мин. 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 «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, 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 12 минут. Отпускайте со сметаной.





## **Картофель запеченный**

**Ингредиенты:**  
700 г картофеля  
90 г майонеза  
46 г сыра  
15 г чеснока  
соль, специи

**Параметры:** 1) режим «конвекция+пар», температура – 110°C, влажность мах, время – 25 минут;  
2) режим «конвекция», 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.

## **Картофель фри**

**Ингредиенты:**  
500 г картофеля  
замороженного

**Параметры:** режим «конвекция», температура – 220°C, время – 8 минут.

Картофель засыпаем в сетчатую гастроемкость и жарим.





### **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°С, время – 15 минут.

Готовую рассыпчатую кашу охладите до 60-70°С, 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  
87 г масла сливочного  
25 г соль

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 180°С, 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

## 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  
400 г творог

Параметры: режим «конвекция», температура - 180°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.

## Хлеб ржано-пшеничный

### Ингредиенты:

910 г мука пшеничная, в/с  
850 г мука ржаная, обдирная  
3,6 г сахар  
0,7 г соль  
4,4 г дрожжи прессованные  
10 г масло сливочное  
6,6 г масло растительное  
110 г вода

### 300 Масса теста

5 г крупа манная  
1,6 г масло растительное

Параметры: режим «конвекция», температура - 180°C, время - 12 минут.

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40°C воду, предварительно разведенные с температурой не выше 40°C и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют сливочное и растительное масла, всыпают муку и все перемешивают до тех пор, пока оно не приобретает однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи. Дежу накрывают крышкой и ставят для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1 - 2 раза. Приготовленное тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, делят на куски требуемой массы (30г). Затем формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и формуют в виде батончиков, делают параллельные насечки. Посыпают манкой и выкладывают на смазанный растительным маслом противень, для расстойки. Батончики выпекают при температуре 180°C в течение 12 минут.





## **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

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 расстаивайте в течение 30 минут, и выпекайте. Для фарша говядину пропустите через мясорубку, капусту нарежьте мелкими шапками 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**

### **Ингредиенты:**

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

Параметры: режим «конвекция», температура – 175°C, время – 12 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 придайте форму полумесяца. Изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в заранее нагретый пароконвектомат.





## **Заварной полуфабрикат**

**Ингредиенты:**

840 г муки  
1400 мл воды  
560 г масла сливочного  
112 г яиц  
33 г соль, сахар  
крем

*Параметры: режим «конвекция», температура – 165°C, время – 20 минут; скорость вентилятора 3.*

*В воду добавить масло, соль и довести до кипения. В горячую жидкость засыпать муку и перемешать. Продолжая нагревать, тесто необходимо перемешивать до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды, и не образует тестяной ком. Дав тесту остыть, необходимо ввести по одному яйца, непрерывно взбивая. Изделия выпекать сразу после приготовления теста. Готовое тесто из кондитерского мешка отсаживается на смазанные маслом гастроемкости. Выпекать необходимо на режиме «Конвекция», при температуре 165°C в течение 20 минут. Готовым изделиям дать остыть и заполнить кремом.*

## **Пирог луковый**

**Ингредиенты:**

200 г муки  
100 г сметаны  
70 г маргарина  
465 г лука репчатого  
5 шт. яйца  
100 г сыра  
20 г масла растительного  
200 г сливки

*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 сливками. Сыр натрите на терке. Охлажденное тесто, раскатайте в пласт и положите в круглую форму, делая из теста бортик. Тесто слегка подпеките в пароконвектомате, в режиме «Конвекция», при температуре 165°C, в течение 10 минут. Лук выложите на тесто, залейте омлетной смесью и посыпьте сверху тертым сыром. Выпекать в пароконвектомате, в режиме «Конвекция», температура 165°C, в течение 15 минут.*





## **Пицца «Калорийная»**

### **Ингредиенты:**

200 г теста  
дрожжевого  
50 г окорока свиного  
82 г помидор  
100 г сыра  
45 г маслин  
30 г лука репчатого  
20 г кетчупа  
15 г майонеза  
зелень

Параметры: режим «конвекция», температура – 165°C, время – 10 минут.

Тесто раскатайте в круглый пласт, толщиной 1-2 см. Уложите нарезанные продукты, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Выпекайте в пароконвектомате на режиме «конвекция», при температуре 165°C в течение 10 минут.

## **Слойки с яблоками**

### **Ингредиенты:**

150 г яблок  
70 г сахара  
10 г сахарной пудры  
250 г слоеного теста  
10 г масла

Параметры: режим «конвекция», температура – 175°C, время – 14 минут.

Для приготовления начинки яблоки очистите от кожуры, удалите семенные гнезда и нарежьте кубиками. Подготовленные яблоки присыпьте сахаром. Для пирожков прямоугольной формы, разрежьте раскатанное тесто на квадраты по 41 г. Выложите фарш, смажьте края льезоном. Тесто сложите конвертом, края зажмите. Поверхность пирожков смажьте льезоном и выпекайте в пароконвектомате.

## **Хлеб пшеничный**

### **Ингредиенты:**

680 г теста  
дрожжевого

Параметры: режим «конвекция», температура – 170-175°C, время – 22 минуты.

Из готового теста сформируйте шарики (лепешки) по 680г, выложите на смазанный маслом противень и поставьте на расстойку с температурой 40 – 45°C на 40 мин. После расстойки выпекайте в разогретом пароконвектомате. Выход готового хлеба 600 г.





## **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 – 180°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 расстаивайте в течение 15 минут, и выпекайте.

## **Бисквитный рулет**

### **Ингредиенты:**

100 г муки

170 г яйца

100 г сахара

15 г сахарной пудры

7 г масла

300 г крема или повидла

Параметры: режим «конвекция», температура – 190-210°C, время – 15 минут.

Яйца, загрузите в котел взбивальной машины, введите сахарный песок взбивайте в начале при малом, а затем при большом числе оборотов, в течении 30-40 мин. до увеличения массы в объеме в 2,5-3 раза. Перед окончанием взбивания добавьте муку, эссенцию и перемешайте не более 15 секунд. Муку следует вводить в два-три приема. Тесто должно быть равномерным, без комков. Приготовленное тесто немедленно разлейте в противни, дно которых застелите бумагой. Емкости заполняйте на 3/4 высоты. Тесто на лист выливайте слоем не более 10 мм.

Готовый бисквит аккуратно снимите с бумаги, пропитайте сиропом, промажьте кремом или повидлом и сверните рулетом. Сверху посыпьте сахарной пудрой. Выпекают бисквит при температуре 210°C, время выпечки зависит от объема и толщины слоя. На листах выпекают 10-15 минут. В первые 10-15 мин. до бисквитного полуфабриката нельзя дотрагиваться, т. к. от сотрясения он оседает.









ОАО ЧУВАШТОРГТЕХНИКА

428020, Россия, Чувашская Республика  
Чебоксары, Базовый проезд, 28  
телефон / факс: (8352) 56 06 26  
тел.: (отдел маркетинга) 56 06 85  
[http:// www.abat.ru](http://www.abat.ru)  
e-mail: [market@abat.ru](mailto:market@abat.ru)

