

Приготовление горячего завтрака

Состав:

- Биточки из куриной грудки
- Рагу овощное
- Бутерброд с маслом
- Груша
- Чай



**МАОУ «Средняя школа №1»
г. Петропавловск - Камчатский**

**Шеф-повар:
Напольских Владимир
Владимирович**

Ингредиенты.

Биточки куриные:

- Грудинка куриная — 0,5 кг;
- Лук репчатый — 100 гр.;
- Хлеб белый -70 гр.



Ингредиенты.

Рагу овощное:

- Лук репчатый — 100 г;
- Морковь — 100 гр.;
- Смесь овощная «Лечо» — 75 гр.;
- Цветная капуста – 75 гр.;
- Капуста брокколи – 75 гр.
- Смесь сладких перцев — 75 гр.
- Томатная паста - 75 гр.



Приготовление биточков:

1. Промыть куриную грудку, нарезать на слайсы.
2. Разрезать лук на четыре части.
3. Нарезать хлеб и замочить



4. Сделать фарш из куриного филе, лука и хлеба.

5. Полученную массу выложить в глубокий таз и хорошенько взбить для получения сочности

6. Формируем в шары, обмакиваем в панировку и выпекаем при температуре 180 градусах 25 мин.



Приготовление рагу:

1. Вымытые и почищенные овощи нарезаем: лук - соломкой, морковь - полукольцами, картофель – кубиками.



2. Обжариваем на растительном масле, подсаливаем.



**3. Разбираем на соцветия
цветную капусту и
брокколи и добавляем их к
обжаренным овощам.**

**4. Добавляем смесь «Лечо»
и смесь цветных перцев.**



**5. Добавляем немного воды,
даем закипеть, добавляем
немного томатной пасты.**

**6. Тушим на медленном
огне до готовности**



Сервировка:

**К куриным биточкам
и овощному рагу
подаем грушу, батон и
чай.**



Завтрак ГОТОВ!

*Желаем Вам
приятного
аппетита!*

