**Ведомость проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № строк | Формат | Обозначение пояснительной записки и чертежа | Наименование документа | Количество листов |
| 1 | А4 | КППЗ | Пояснительная записка | 48 |
| 1 | А3 | КППЗ - ТС | Технологическая схема | 1 |

**2**

**Введение.**

Тема этого курсового проекта «индийская кухня». В нем изучаются традиции индийской кулинарии, разрабатывается меню для ресторана индийской кухни с учетом кулинарных традиций этой страны. Следует отметить, что в индии субтропический климат, соответственно очень большая влажность и высокая температура. Это оказывает большое влияние на кухню. В таком климате очень велика опасность заражения инфекционными заболеваниями, поэтому в индийской кухне так активно применяют пряности, которые оказывают бактерицидный эффект, и в то же время благодаря своему климату Индия очень плодородная страна, здесь растут и фрукты тропиков, и плоды более северных районов. Но в то же время в Индии довольно большая плотность населения, и большей его части разнообразие просто недоступно, поэтому в основном кулинарные изыски творятся только благодаря пряностям, но в этом отношении индийская кухня одна из лучших.

**1.Особенности национальной индийской кухни (отличия, продуктовый набор, специи, пряности, приправы, традиции застолья).**

Индийская кухня. Прежде всего, завораживают ее необычайные ароматы: ведь ни одно блюдо в Индии не готовится без пряностей. Из них и состоит знаменитая смесь «карри». Индийские хозяйки отмеряют в ступку определенное количество кориандра, кардамона, шафрана, гвоздики, имбиря, корицы, мускатного ореха, разного вида перца и тмина, горчичных зерен и чеснока, мости всего, что растет в Индии ароматического и жгучего, а затем долго растирают эту смесь, превращая ее в тонкий порошок.

С этой душистой приправой варится и тушится множество индийских блюд из рыбы, мяса и овощей – для каждого блюда существует свой состав ***карри***.

С индийскими блюдами интереснее всего знакомиться прямо на улице во время праздника, когда сооружается длинный стол и на тарелочках из банановых листьев разложено угощение.

**3**

Коровы в Индии защищены не только индуистскими законами, но и парламентскими. Убийство коровы в индуизме больший грех, чем убийство человека, так как считается, что в корову вселились все индийские боги. Употребление в пищу говядины индусу абсолютно запрещено. Все продукты, которые дает корова, считаются священными, поэтому в Индии съесть немного коровьего масла или молока – значит, очиститься от грехов. Доить корову мужчины считают своей почетной обязанностью, никогда не позволяя делать это женщинам. В последнее время в городах стали создавать пансионы для престарелых коров.

За пышным столом не звучат тосты, так как из напитков принято подавать гостям только крепкий и сладкий чай. Чай в Индии – предмет национальной гордости и любимый ежедневный напиток, который пьют по-нескольку раз в день с молоком, сахаром или пряностями. Но в лучшие сорта чая, типа «дарджилинг», предпочитают ничего не добавлять, чтобы насладиться истинным вкусом и ароматом. В жару пьют охлажденный чай со льдом и лимоном. Много пьют натуральных соков, существуют так же напитки из йогурта и молока, в них добавляют различные пряности, специи, но они совсем не обязательно сладкие, например ***Намкин*** – ***ласси*** соленый напиток из йогурта, молочные напитки готовят как холодные, так и горячие. Но самым распространенным напитком в Индии считается ***Нимбу***-***панч***, готовят его из сока лимона и воды. В штате Пенджаб готовят напиток ***панджи*** из квашеной моркови и горчичного семени.

Есть некоторое сходство между индийским чаепитием и нашим: к чаю на столе появляются различные сладости. Индийские сладости делают из молочных продуктов, свежих фруктов, злаков, нутовой муки и орехов. Вместо сахарного сиропа лучше употреблять нерафинированный сахар или мед. Интересно, очищенный сахар появился в Индии только в период правления Великих Моголов, до этого использовали ***гур*** (неочищенный тростниковый сахар) и ***джаггери*** (пальмовый сахар). И тот и другой являются замечательными заменителями рафинированного сахара.

Из всех индийских сладостей самые вкусные - молочные. Существует великое множество традиционных способов приготовления сладких блюд на основе молока. ***Кхир*** и ***бурфи*** получаются в результате уваривания молока на сильном огне. ***Снадеш*** и ***расгулла*** делаются из ***панира***. Сгустив йогурт, можно получить изумительный молочный десерт - ***шрикханд***, а поджарив шарики из сухого молока во фритюре и пропитав их густым сиропом, получают одну из самых вкусных сладостей - ***гулаб***-***джамуны***.

Другие сладости, к которым относятся ***Дварака*** - ***бурфи***, ***луглу*** и ***ладду***, готовят из поджаренной нутовой муки и сухофруктов. Их можно приготовить в большом количестве и хранить несколько дней. Кроме того, одной из традиционных индийский сладостей является ***халава***, которая не имеет ничего общего с турецкой, - индийскую ***халаву*** готовят на основе свежих фруктов, орехов моркови и манной крупы.

Приготовление пищи в Индии требует довольно сложной подготовки. Женщины по-нескольку часов толкут, рубят, просеивают и отмеряют. Кроме того, они высчитывают, какая еда сегодня полезна, какая запрещена, что лучше готовить в это время года и даже в какой фаз находится Луна. В полнолуние всякая

**4**

пища хороша, а вот в темные фазы луны во многих районах Индии выдерживается строгий пост. Пост, в индийском понимании, это не просто отказ от мясных блюд – индийцы и без того в большинстве своем вегетарианцы – а переход на другие продукты. Тем, кто любит рис, приходится довольствоваться плодами саговой пальмы, любители хлеба выпекают его из другой муки, например, из муки «водяного каштана». Иногда под запретом бывают и пряности. Орехи, бананы, картофель заменяют все остальное. Стол во время поста остается таким же калорийным, хотя и состоит из «альтернативных» продуктов. Множество тонкостей должна знать индийская хозяйка. Принимается во внимание и состав едоков, и их возраст, и здоровье. В жару считается полезным йогурт, для улучшения обмена веществ – чеснок, при воспалениях и простудах – имбирь и кукуруза. Важен порядок подачи блюд, вернее, их размещение на круглом металлическом подносе – ***тхали,*** на котором в маленьких чашечках ***катори*** обед будет подан каждому индивидуально. А количество едоков в индийских семьях не маленькое: в Индии все братья со своими семьями живут в одном доме с родителями (правда, и хозяек несколько). Если вас пригласят в Индии к столу, скорее всего, сам стол вам найти не удастся. Семья садится, скрестив ноги по-турецки, прямо на застеленный ковром или циновками пол возле разложенной белой скатерти. Перед едой вам нужно будет хорошенько вымыть руки, так как вы с удивлением обнаружите, что рис, овощи и другие блюда, щедро политые соусом, можно есть, не пользуясь ни вилкой, ни ложкой, а только руками и свернутой в трубочку печеной лепешкой ***чапати*** или кусочком масляной лепешки ***пуди***. При этом нужна большая ловкость, чтобы соус не капал на платье и не стекал по подбородку и чтобы, выпрямляя затекшие ноги, не попасть ими на скатерть или не толкнуть соседа, и на столе обязательно ставится чашка с ароматизированой водой для обмывания рук после еды.

Большинство индийских сортов хлеба, ***чапати,*** делают из муки, которую получают, перемалывая цельную пшеницу. В Индии эту муку так и называют - мука для ***чапати*** или ***атта***. Эту муку можно купить в индийских магазинах. Она очень сильно отличается от обычной пшеничной муки. Муку для ***чапати*** получают, тщательно перемалывая зерна пшеницы до образования тонкого порошка темно-желтого цвета. Тесто из нее получается без комков, бархатистым на ощупь, оно легко месится и легко формуется. Если у вас нет муки для ***чапати***, ее можно заменить пшеничной мукой грубого помола, но прежде просейте ее. Смесь двух частей просеянной муки грубого помола и одной части неотбеленной муки тонкого помола лучше всего воспроизводит свойства муки для ***чапати***.

Хлебные изделия пекут либо на ***таве*** (чугунной сковороде со слегка выпуклым дном и без бортиков), либо жарят, погрузив в масло, в ***кархае*** (глубокой сковороде со сферическим дном). Обычно ***таву*** заранее прогревают перед тем, как печь на ней, в этом случае хлеб выпекается быстрее и получается не таким сухим. При жарении в ***кархае*** требуется сравнительно немного топленого масла, а благодаря тому, что он имеет расширяющиеся кверху края, в нем можно жарить одновременно несколько лепешек. Если у вас нет ***тавы***, ее можно заменить чугунной сковородой, а вместо ***кархая*** можно использовать любую широкую кастрюлю с толстым дном или большой чугунный котел.

**5**

Калейдоскоп праздников – замечательный повод для индийских хозяек показать свое кулинарное искусство. Из каждого двора, где часто стоят специальные печи ***тандур***, по форме напоминающие большой муравейник, доносятся аппетитные ароматы праздничных блюд. Вот некоторые из них: ***дам алу*** - молодой картофель, поджаренный в сливочном масле и обсыпанный пряными специями; ***макки-ки-роти*** - лепешки из кукурузной муки с добавлением топленого масла; ***сарон-касаг*** - молодые побеги горчицы, тушеные с сахаром, имбирем и перцем. Это ароматы Пенджаба.

Немного севернее находится Кашмир, здесь преобладают мясные запахи. ***Рохан джош*** - баранина, тушенная в соусе ***карри*** с помидорами и простоквашей, или ***аб-гош*** - баранина, которую долго варят в молоке с перцем, ***дханиял***-***корма*** - та же баранина, но с листьями кардамона. В праздничную чечевичную похлебку кашмирцы добавляют сок граната, а фрикадельки заливают соусом из жирного молока пряностей и бульона. Ужин в Кашмире завершает чашечка ***кавы***. К какао этот напиток не имеет никакого отношения. Чтобы его приготовить ставят настоящий самовар. Прямо в него бросают листья зеленого чая, кладут сахар, корицу, кардамон и щепотку шафрана, а размолотый миндаль добавляют уже в чашки.

К югу от Дели, в сельской местности, даже в праздники кухня проста и зависит от сезона. Все, что созрело, то и идет в пищу. В южных районах живут настоящие вегетарианцы. Они не едят не только мяса, но и лука с чесноком. В их рационе отсутствуют овощи и фрукты красного цвета – цвета напоминающего кровь. В этих местах едят, в основном, рис, бананы и кокосы. Кокосовую пальму индийцы называют ***калпаврикшна*** - универсальное дерево. Иметь возле дома кокосовую пальму – значит не испытывать нужды. Орехи кокоса идут в пищу; их скорлупу используют как топливо; из волокон плетут веревки, коврики и занавески; листьями кроют крышу; а из сока, добываемого из надреза на стволе, готовят пальмовую водку ***тодди***.

Проезжая по этим местам можно увидеть среди рисовых полей на большом расстоянии друг от друга тонкие и высокие деревья с веерными листьями на макушке. Это дерево пальма ***пальмира***, и все отдельно стоящие, чахлые на вид деревья, заботливо посажены и используются примерно так же, как у нас огородная грядка. Почки этой пальмы, внешне похожие на капусту кольраби, употребляют как овощи, а из сахаристого сока готовят крепкое белое вино ***кари.***

На побережье часто готовят рыбные блюда с большим количеством пряностей. Нет такого кулинара в Индии или хозяйки, которые не имели бы почти аптекарских знаний в применении душистых и острых приправ. В условиях жаркого и влажного климата, где так легко размножаются бактерии, использование пряностей спасает от эпидемий. Пряности, щедро добавляемые в пищу, имеют лекарственные свойства, в том числе – бактерицидные. В приморском городе Бомбее смешалось большое количество кулинарных школ, среди которых славится кухня знаменитых потомков зороастрийцев – парсов. Их изысканная кулинария не похожа ни на какую другую, поэтому парсов обычно приглашают обслуживать банкеты и свадьбы. Когда все столы уставлены блюдами, источающими тонкие ароматы, раздается знаменитый клич парсов: «Джамна чало!», что значит «кушать подано».

**6**

Индийские мусульмане

На востоке от Дели в тенистых городах штата Прадеш, вместе с индусами живут индийские мусульмане. Здесь, среди зелени финиковых пальм, носятся запахи кебабов. Ими можно подкрепиться прямо на улице. ***Тикка*** ***кебаб*** напоминает наш шашлык, он состоит из маленьких, аккуратных и очень сочных кусочков баранины. Индийские мусульмане, наряду со свининой, никогда не едят говядины. Мясные блюда готовятся, в основном из баранины или домашней птицы. В праздник здесь обязательно подают традиционный мусульманский плов ***пулао***. Его готовят не только с бараниной, но и с курицей или с рыбой. Одно из любимых мясных блюд в этой местности называется ***шаб дег*** - «ночной котел»: оно варится всю ночь в медном котле. В его состав входят свекла, репа и кусочки баранины. Важно отметить, что мясо, в Индийской кулинарии, в основном либо тушат, либо жарят на открытом огне, варка и припускание практически не применяются. Рыбу то же жарят, но любят и приготовленную на пару.

Индийская кулинарная традиция включает в себя кухни разных регионов страны. На севере, где климат умеренный, развито овцеводство и распространены блюда из баранины, в основном тушеные на медленном огне. Чем дальше мы продвигаемся на юг, в направлении Дели и Пенджаба, тем разнообразнее становится меню – здесь едят мясо коз; кур готовят на осветленном растительном масле. В северных регионах хлеб предпочитают рису. К востоку, в областях, омываемых Бенгальским заливом, широко используются различные виды рыбы, как речной, так и морской. В жарком, влажном климате произрастают кокосовые пальмы, так что во многих рецептах присутствует и кокос. На западном берегу в Гуджарате предпочитают овощную, вегетарианскую пищу. Вегетарианцы составляют большинство населения на юго-востоке Индии. Влажные климатические условия юго-запада Индии благоприятствуют росту кокосовых и финиковых пальм, бананов. Так же там много рыбы и прочих морепродуктов. Здесь едят тушеные блюда и больше риса. Блюда, обычно, острее чем на севере Индии. Многие Индусы – строгие вегетарианцы, другие едят рыб и моллюсков, называя их «морским урожаем». В традиционной индийской кухне используется ***ги*** (вытопленное сливочное масло) и плотный растительный жир. До недавнего времени ***ги*** был вообще единственным известным в Северной Индии жиром. В большинстве рецептов употребляется растительное масло в небольших количествах.

Единой индийской кухни, как таковой, практически не существует. Климат и религиозные предписания вносят большие различия в кулинарию народов Индии. Индийская кулинария - одна из самых искуснейших и древнейших. Ежедневно индийские повара трут пряности, мешают их с водой, превращают в пасту. Это почти ритуал. Недаром индусы считают, что искусство готовить дано людям богом.

Закусок очень мало. И они в основном овощные. Индийские закуски можно подавать как основное блюдо или как дополнение к другим блюдам. Они также подойдут, если вы хотите перекусить между приемами пищи. Многие из них хорошо сочетаются с ***чатни***. Некоторые закуски, например, ***пакоры*** или ***севьян***, можно приготовить за считанные минуты. Приготовление других, таких, как ***самосы*** и ***качори***, требует больше времени.

**7**

Большинство закусок невозможно приготовить без ***ги***, которое используют для жарения на сковороде и на фритюре. В некоторых случаях ***ги*** можно заменить растительным маслом, однако закуски, жаренные в ***ги*** , отличаются гораздо более изысканным вкусом.

Другим компонентом, который часто используют для приготовления закусок, является нутовая мука, называемая на хинди ***бесан***. Эта мука имеет особый вкус и продается во многих восточных бакалейных магазинах.

Супов то же немного, и почти все из них готовят на основе дала. Большая их часть вегетарианская. Используют при их приготовлении помидоры, сладкий перец, реже картофель, наборы пряностей, трав и специй, рис же наоборот редко.

Очень распространены соусы. Любимым является ***карри***, в состав которого входят черный и красный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, петрушка, укроп, чеснок, шафран, лук, помидоры и др. Из других также распространены острый соус ***ачар***, красный соус ***массала***, различные ***чатни*** и ***райты***, которые представляют собой нечто среднее между соусом и салатом.

Индийская кулинария немыслима без использования пряностей, трав и приправ. Пряностями служат корни, кора и семена некоторых растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы – это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Ни в одной из национальных кухонь мира пряности не применяются с такой фантазией, как в индийской, но при этом блюдо не обязательно острое. Самые распространенные пряности: тмин, кориандр, семена горчицы, черный перец, кориандр, кардамон, молотая куркума, корица и гвоздика. Лучше постараться найти в продаже целые пряности и молоть их самим, чем покупать уже готовые: последние быстро выдыхаются.

Пряности травы, «драгоценности индийской кухни», не только делают пищу вкусной, но и облегчают ее переваривание. Большинство специй обладает целебными свойствами.

Искусство применения специй заключается в умении делать масалу (смесь специй). ***Масала*** это краеугольный камень индийской кухни Измельченные пряности более ароматны, чем целые. Традиционно их толкут пестом на камне. В домашних условиях можно использовать ступу или электрическую кофемолку.

Поскольку именно пряности и приправы придают индийским блюдам их своеобразие, имеет смысл ознакомиться с каждой специей в отдельности.

**АСАФЕТИДА** (*хинг*). Ароматическая смола корней растения *Ferula asafetida*. Применяется в небольших количествах. По вкусу она напоминает чеснок и с успехом может заменить его в овощных блюдах. Продается в виде смолы или тонко измельченного порошка. Смола чище чем порошок, однако, ее нужно молоть. Порошок асафетиды обычно имеет примесь пшеничной или рисовой муки. Мука делает аромат асафетиды менее резким и предотвращает слипание кусочков смолы. В западной и русской кулинарии эту специю не используют, хотя она была довольно популярна в Римской империи.

**ГВОЗДИКА** (*лаунг*). Эти высушенные цветочные почки тропического гвоздичного дерева (*Myrtus caryophyllus*), по форме напоминают гвозди, всегда со-

**8**

ставляли основу торговли пряностями. Масло гвоздики обладает антисептическими свойствами и сильным ароматом. Считается, что обычай «жевать гвоздику» при обращении к императору зародился в Китае. В Англии в царствование Елизаветы 1 придворные тоже должны были жевать гвоздику в присутствии королевы. Поджаренная на сухой сковороде и измельченная гвоздика входит в состав гарам-масалы. Хорошая гвоздика должна быть маслянистой на ощупь и иметь красно-коричневый цвет. Старея, гвоздика высыхает, сморщивается и в значительной степени утрачивает свой аромат.

**ИМБИРЬ СВЕЖИЙ** (*адрак*). Это светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinalis* применяется во всех видах индийских блюд. Старайтесь покупать свежий, гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь и маловолокнистый имбирь. Прежде чем рубить, тереть на терке, резать и измельчать имбирь для приготовления пасты, его нужно очистить от кожуры, соскоблив ее острым ножом. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другой вкус и аромат. Сушеный имбирь (*сонт*) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

**КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ** (*песа хи лал мирч*). Порошок, изготовленный из сушеного красного перца, обычно называемый «красный молотый перец». Эта пряность придает пище остроту. Применяйте по вкусу.

**КАРДАМОН** (*элайчи*). Относится к семейству имбирных (*Elettaria cardamomum*). Его бледно-зеленые стручки главным образом применяют для ароматизации сладких блюд. Семена кардамона жуют для освежения рта и стимуляции пищеварения. Белые стручки кардамона, которые являются ничем иным, как высушенными на солнце зелеными, легче достать, но менее ароматны. Молотые семена кардамона используются для приготовления гарам-масалы. Свежие семена кардамона гладкие, однородного черного цвета, а серые становятся морщинистыми и приобретают серовато-коричневый оттенок.

**КОРИАНДР** или **КИНЗА** (*хара дхания*). Свежие листья растения *Coriandrum sativum* применяют в Индии так же широко, как петрушку на Западе. Их используют не только для украшения блюд, но и для придания им аромата. Свежий кориандр имеет очень своеобразный вкус. Применяют у него только листья и верхние части стеблей, мелко нарубленные.

**КОРИЦА** (*далчини*). Настоящую корицу получают из внутреннего слоя коры вечнозеленого дерева *Cinnamomum zeylanicum*. Родом это дерево из Шри-ланка и Западной Индии. Вместо молотой корицы лучше покупать целые палочки, поджаривать их на сухой сковороде и размалывать их по мере надобности. Другая разновидность корицы – кора дерева *Cinnamomum сassia* – продается обычно большими кусками или в виде порошка. Эта немного горькая корица с сильным запахом, хотя и используется очень широко, по своим качествам сильно уступает настоящей, которая имеет приятный сладковатый вкус.

**КУРКУМА** (*халди*). Представляет собой корень растения из семейства имбирных, *Curcuma longa* корень всех оттенков, от темно-оранжевого до красновато-коричневого, но в сушеном виде всегда ярко-желтый. Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и для придания свежего, острого аромата овощами, супам и закускам. Измельченная куркума сохраняет свою способность окрашивать, но быстро теряет свой аромат.

**9**

**ЛИСТЬЯ КАРРИ** (*карри пати* или *митха ним*). Свежие листья дерева карри (*Murraya Koenigri*) растущего в Юго-Западной Азии, которые применяют в основном для ароматизации и для придания своеобразного вкуса овощным карри и супам. Сухие листья легче достать, чем свежие, но они менее ароматны.

**ЛИСТЬЯ МЯТЫ** (*Mentha piperita*)). Самые распространенные разновидности – это мята курчавая (*Mentha spicata*) и мята перечная (*Mentha piperita*). Литья мяты используют для окрашивания блюд и придания напиткам освежающего вкуса, а также для приготовления мятного соуса – чатни.

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ** (*джайпхал*). Это ядро плода тропического дерева *Myristica fragrans*. Они должны быть только целыми, круглыми, плотными, маслянистыми и тяжелыми. Орехи могут быть темными или белыми (из-за извести, применяемой для отпугивания насекомых). Натертый мускатный орех используют в малых количествах для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам.

**ПОРОШОК МАНГО** (*амчур*). Зеленые плоды дерева манго *Mangifera indica* нарезают на пластинки, затем высушивают и размалывают в порошок. Применяют как ароматизирующую и подкисляющую добавку в овощных карри. Его можно использовать также для приготовления кислых напитков и в салатах. Жители Северной Индии применяют порошок манго для резкого и кислого вкуса так же широко как жители западных стран – лимон.

**РОЗОВАЯ ВОДА** (*гулаб джал*). Это разбавленная эссенция лепестков розы, полученная паровой перегонкой. Широко применяется для ароматизации индийских сладостей и блюд из риса. Розовую воду можно отмерять мерной ложкой, но если используете концентрат, отмеряйте по каплям. Настояв розовые лепестки в течение суток в воде, можно получить разбавленный аналог розовой воды в домашних условиях.

**СВЕЖИЙ ОСТРЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ** (*хари мирч*). Эти ярко-красные или зеленые стручки *Capsicum annum* можно купить и в азиатских магазинах, и в универсамах. Остроту пище придают, главным образом, плоские круглые белые семена, находящиеся в стручках. Если вам нужен только аромат, осторожно разрежьте стручок и выньте семена кончиком ножа. Если вы брали перец в руки, тщательно вымойте их, потому что содержащиеся в перце эфирные масла раздражают кожу.

**СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ ЧЕРНОЙ** (*раи*). Индийская кухня не была бы индийской кухней, если бы в ней не применялись семена *Bransica juncea*. Семена черной горчицы мелкие, круглой формы, красновато-коричневого цвета, острые на вкус, имеют ореховый запах. Придают своеобразие и внешнюю привлекательность блюду. Поджаривание семян горчицы – один из ключевых моментов приготовления масалы.

В бенгальской кухне семена горчицы иногда используют в сыром виде в форме пасты, растертые с имбирем, острым перцем и небольшим количеством воды.

**СЕМЕНА КАЛИНДЖИ** (*калинджи*). Черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Семена этого растения внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Они приме-

**10**

няются в овощных блюдах, далах и в тесте для овощных пакор и придают им своеобразный аромат.

**СЕМЕНА КОРИАНДРА**, цельные и молотые (*дхания сабут и песа*). Круглые, очень ароматные семена растения *Coriandrum sativum.* Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Обычно кориандр измельчают непосредственно перед употреблением. Он придает пище свежий весенний аромат. Для получения сильного аромата, покупают целые семена и размалывают непосредственно перед употреблением. Размолотый кориандр добавляют не в масалу, а непосредственно в овощи.

**СЕМЕНА ИНДИЙСКОГО ТМИНА** (*КУМИН*, *АЖГОН* или *АЙОВАН*) (*сафед джира, сабут* и *песа*). Семена белого индийского тмина – важный компонент в рецептах овощных карри, рисовых блюд, закусок и дала. Хотя молотый кумин продается в универсамах, лучше смолоть его самим. Если по рецепту требуется поджаренный кумин, положите нужное количество семян на заранее подогретую сковороду и поджаривайте их, периодически встряхивая сковороду, пока они немного не потемнеют и не начнут распространять аромат. Чтобы семена кумина придали пище характерный вкус, они должны быть как следует прожарены.

Семена черного кумина (*кала джира*) – темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах.

**СУШЕНЫЙ ОСТРЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ** (*сабут лал мирч*). Острота и аромат высушенных стручков красного перца сделали их одной из самых популярных пряностей в индийской кулинарии. Но если вы не любите перец, можно класть меньшее количество или не класть его в блюдо совсем.

**ТАМАРИНД** (*имли*). Высушенная коричневая мякоть (иногда с темными, блестящими семенами) больших, широких стручков тропического дерева *Tamarindus indica*. Очень кислая приправа.

**ФЕНХЕЛЬ** (*сауф*). Семена растения *Foeniculum vulgare*. Известен также под названием сладкий тмин. Его длинные бледно-зеленые семена похожи на семена тмина и кумина, но больше их по размеру отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис и лакричник. Семена фенхеля иногда используют в приправах. Поджаренный фенхель жуют после еды. Его можно заменить равным количеством аниса.

**ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ** (*кали мирч*). Семена вьющегося тропического растения *Piper nigrum*. Одна из самых широко употребляемых пряностей в мире. Придает пище остроту и, как и другие острые пряности, облегчает ее переваривание. Размолотый черный перец, хотя удобнее в использовании, быстро утрачивает свой вкус и аромат, поэтому в индийской кулинарии предпочитают пользоваться горошком, размалывая его в необходимом количестве непосредственно перед употреблением. Белая разновидность черного перца (*сафед мирч*) - не что иное, как недозрелый черный.

**ШАМБАЛА** (*метхи*). *Trigonella fenumgraecum*. Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. В пищу используют листья и нежные стебли. Его квадратные по форме, плоские коричневато – бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах, ***дале*** и закусках. Семена Шамбалы имеют

**11**

горьковатый привкус, поэтому не стоит брать больше чем указано в рецептах. И при приготовлении ***масал*** необходимо быть очень внимательными, так как при поджаривании эти семена должны оставаться светло-коричневыми. Если при поджаривании семена приобрели красно-коричневый оттенок, они сделают блюдо горьким.

**ШАФРАН** (*кесар*). Шафран называют «царем пряностей». Это сушеные рыльца крокуса шафранового. *Crocus* *sativus*, выращиваемого в Кашмире, на Кавказе, Португалии и Китае. В каждом цветке крокуса только три шафрановые жилки, поэтому для получения одного килограмма шафрана требуется около 300000 цветов, причем жилки выбираются вручную. Шафран стоит очень дорого, но даже самое малое его количество в блюде достаточно ощутимо. Шафран лучшего качества – темно-красный или красно-коричневый и мягкий на ощупь. При старении шафран бледнеет, высыхает, становится хрупким и в значительной степени утрачивает свой аромат.

Аромат шафрана тонок и приятен. Он придает глубокий оранжево-желтый цвет блюдам. Его применяют для окрашивания и ароматизации сладостей, блюд из риса и напитков. Чтобы получить сильный аромат и ярко-оранжевый цвет, поджарьте жилки шафрана на сухой сковороде на медленном огне, затем разотрите в порошок и размешайте в небольшом количестве молока. Иногда шафран продается в виде порошка, запах которого в два раза сильнее, чем у шафрановых жилок.

Единого продуктового набора не существует, но некоторые виды продуктов используются по всей Индии.

Одним из самых важных продуктов питания в Индии является **рис.** Большинство индийцев едят его как минимум один раз в день. Существует множество способов его приготовления и вариантов сочетания его с другими продуктами.

Из риса, приготовленного с травами, пряностям, орехами, изюмом, домашним сыром и овощами, получается сытное пулао. Отварной рис, приправленный специями и смешанный с йогуртом, представляет собой охлаждающее блюдо для жаркого летнего дня. Приготовленный вместе с далом, овощами и специями, он превращается в универсальное блюдо способное заменить целый обед. А сваренный в молоке с сахаром и сладкими специями, рис становится основой сливочного пудинга. Вы сможете смолоть рис в муку, запечь его в духовке или приготовить из него блины, клецки, сладости и легкие закуски.

Какое бы блюдо вы не решили готовить, первый шаг – это выбрать подходящий сорт риса.

Для разных блюд используют разные сорта риса. Рис с длинными зернами – всегда получается рассыпчатым. Рис с зернами среднего размера подходит для блюд, в которых рис сочетается с далом (кичри, смабар и т.д.). Рис с короткими зернами – подходит для молочных пудингов, а мука из него для блинов *доса*. Если вы предпочитаете бурый рис, помните, что его следует варить около часа и что для его приготовления требуется больше воды, чем для белого. Три самых лучших риса с длинными зернами – это североиндийский «Патна», американский «Каролина» и дехрадунский *басмати*, из которых последний считается наилучшим. Те, кто собирает, обмолачивает и отсеивает басмати, не отбеливают, не

**12**

шлифуют и не промасливают его. Рис *басмати* очень питателен, легок в приготовлении, имеет своеобразный ореховый вкус и аромат.

Другим широко используемым продуктом в Индии является ***дал***, это лущеные чечевица или горох, и такое же название носит суп приготовленный из них. В Индии дал подают как приправу к основному блюду или поливают им рис. Дал с хлебом может также служить самостоятельным блюдом.

В Индии выращивают более 60 разновидностей дала. Основные четыре – это ***Мунг***-***дал***, зерна маленькие бледно желтые, прямоугольной формы, легко разваривается и имеет пресный вкус. ***Урад-дал,*** зерна небольшие, серовато белые, его часто применяют при приготовлении закусок или размалывают в муку, делают жидкое тесто и дают ему забродить, чтобы блюдо получилось нежным и легким. ***Чанна-дал,*** эта разновидность дала крупнее, зерна желтого цвета и круглые. Имеет сладкий вкус. ***Тур-дал***, зерна крупнее, чем у *чанна-дала*, бледно-желтые и крупные, их получают из бобового растения известного как голубиный горох.

Так же широкое распространение получил Турецкий горошек (нут) его, в отварном виде, едят как самостоятельное блюдо или в сочетании с другими блюдами. Замоченный турецкий горошек иногда так же употребляют в сыром виде, для этого солят и посыпают черным перцем и молотым поджаренным кумином. Также из него делают муку, которую применяют довольно часто, она еще называется «нутовой мукой».

Молочные продукты. Из коровьего молока получают три широко применяемых в индийской кухне продукта: ***ги*** (топленое сливочное масло), ***панир*** (свежий сыр) и ***дахи*** (йогурт).

***Ги*** – это очищенное сливочное масло, и оно является идеальной средой для приготовления пищи. ***Ги*** получают, перетапливая сливочное масло на медленном огне, пока из него не испарится вся вода. Твердые частицы при этом удаляют, и таким образом получается прозрачное золотисто-желтое масло. ***Ги*** имеет тонкий сладковато ореховый привкус, блюда. Приготовленные на нем, отличаются ни с чем не сравнимым вкусом и ароматом. К тому же оно не повышает уровень холестерина в крови.

Кроме вкуса ***ги*** имеет и другие достоинства. Так например, его можно нагревать до высоких температур, и, в отличие от сливочного масла, оно не б пенится и не дымится, потому что вода и твердые белковые вещества из него удалены. Чистое ***ги*** не портится.

Сыр, который производят на западе, практически неизвестен в Индии, где предпочитают свежие молочные продукты. ***Панир*** – это домашний свежий творог. Удалив из него излишки влаги, его можно добавлять в супы и овощные блюда или есть прямо так. Прессованный ***панир*** можно использовать для приготовления сладостей или, нарезав кубиками, добавлять в овощные блюда в сыром и жареном виде.

Без йогурта в Индии не обходится практически ни одна трапеза. Его либо подают на стол в маленькой чашке, либо используют в приготовлении некоторых блюд. Он имеет нежный кисловатый вкус. И каждая хозяйка готовит его сама.

##### Большинство индийцев не употребляют в пищу мясных продуктов. Исклю-

**13**

чение составляют главным образом мусульмане, которые употребляют в пищу баранину, козлятину птицу. Многие индусы не употребляют в пищу даже яйца.

Режим питания.

В основном двухразовый, утром – до восхода солнца и вечером после захода солнца, днем разрешается есть фрукты, пить напитки и есть сладости. Но на севере Индии режим питания трехразовый, так как климат менее жаркий и питание днем не приносит дискомфорта.

**2.Характеристика предприятия.**

2.1. Ресторан – наиболее комфортабельное предприятие общественного питания, представляет посетителям ассортимент высококачественных кулинарных и кондитерских изделий сложного приготовления и напитков. В меню ресторана включаются заказные и фирменные блюда. Обслуживание в ресторанах сочетается с организацией отдыха и развлечений; приготовление пищи и обслуживание осуществляется высококвалифицированными поварами и официантами.

2.2. Ресторан первой категории

В меню включаются заказные и фирменные блюда, напитки и кондитерские изделия. Посетителям предлагаются шоколад, конфеты в широком ассортименте, фрукты и цитрусовые (по сезону). Обслуживание посетителей осуществляется официантами. Обязательным условием является соблюдение стилевого единства сервировки столов в одном зале ресторана. Металлическая посуда и столовые приборы изготавливаются из нержавеющей стал, фарфоровая посуда - из фарфора не ниже 8-й группы художественных разделок (по прейскуранту розничных цен), сортовая посуда из стекла не ниже 6-й группы художественных разделок (по прейскуранту розничных цен). Столовое белье: скатерти, включая банкетные, белые или цветные; салфетки белые или цветные; ручники для официантов. Скатерти заменяются чистыми по мере их загрязнения, но не менее четырех раз в течение работы ресторана. Допускается сервировка с использованием индивидуальной льняной салфетки на столах с полиэфирным покрытием крышки. Мебель подбирается в соответствии с интерьером предприятия. Крышки столов с мягким покрытием (в случае использования скатертей). Основные типы мебели: столы двух-, четырех-, шестиместные (квадратные, прямоугольные, круглые). Музыкальное обслуживание с использованием стереофонической аппаратуры. Допускается выступление оркестра, инструментального или вокально-инструментального ансамбля. Витрина оформляется с использованием различных декоративно-отделочных материалов. Обложка для меню изготавливается из плотной бумаги с художественным оформлением. Световая реклама – с использованием несложных светодинамических установок.

14

3.Разработка ассортимента продукции выпускаемой предприятием (с учетом национальных особенностей)

### Меню

## Холодные блюда и закуски

Салат из проращенной фасоли маш.

Салат по-индийски (из риса, спаржи, яблок и сладкого перца)

Какри райта (салат из огурцов с йогуртом)

Палак ка райта (салат из шпината с йогуртом)

Алу нарьял райта (салат из картофеля и кокосового ореха)

Докла (паровой пирог из дала с йогуртом)

Перец фаршированный рисом и грибами

Сандвичи с курицей по-индийски

Яйца по-индийски

## Горячие закуски

Рис по-индийски

Алу патра (жареные картофельные рулеты)

Тали хи панир (обжаренный сыр с пряностями)

Малай кофта (жаренные сырные шарики в сметане)

## Супы

Суп-карри (из баранины)

Гураджати урад-дал (суп из гороха с йогуртом)

Дал таркари (овощной гороховый суп)

Мили-джули сабджи ка суп (овощной суп-пюре)

Таматар ка суп (томатный суп)

Самбар (суп из чечевицы с овощами)

## Вторые горячие блюда

Рыба с овощами, приготовленная на пару

Филе сома по-индийски (рыба припущенная в вине)

Рыба по-бенгальски (треска вымоченная в пахте и тушеная со специями)

Жареная рыба с пряностями и чесноком

Рыба в конвертах

Корма (баранина тушеная со сливками и специями)

Кашмирские мясные колбаски с кэрри (из баранины)

Кебабы на вертеле

Пелло (свинина с рисом и ананасами)

Бенгальское карри (блюдо из цыпленка отваренного, со специями)

Цыпленок по-индийски (тушеное блюдо)

Овощное карри (с зеленой фасолью, картофелем и помидорами)

Китри (рис с овощами)

Митхи гхани дал (проращенный дал в соусе из йогурта)

Сватдиш дал (смешанный дал: чечевица и горох)

Горох нут с кэрри

**15**

##### Горячие мидии с тмином

# Крабы с кэрри по-мадрасски

Креветки с горчичным семенем

#### Сладкие блюда

**Холодные**

Индийский фруктовый салат

Бурфи (молочная помадка)

Сандеш (индийский творожный десерт)

Шрикханд (сгущенный ароматизированный йогурт)

##### Халава фисташковая

Кулфи (индийское мороженное)

**Горячие**

Кокосовые блинчики

Золотой пшеничный пудинг

Круглые оладушки в ароматном сиропе

Напитки

###### Горячие

Адрак чай (имбирный чай)

Массала дудх (горячее молоко с шафраном и фисташками)

###### Холодные

Нимбу пани (лимонный напиток)

Гулаб щарбет (напиток с розовой водой)

Тхандай (анисовое молоко с изюмом и фисташками)

Гхал ка рас (фруктовые соки)

Митхи ласси (сладкий напиток из йогурта)

Намкин ласси (соленый напиток из йогурта)

***Хлебобулочные и мучные кондитерские изделия***

Бхатура

Пуди

Намак-пара

Митхе самоса (пирожки с фруктами)

Самоса (пирожки с овощным фаршем)

Кела пури (банановые лепешки)

Маттхи (индийские крекеры)

**16**

**4.Расчет сырья по ассортименту выпускаемой продукции(рецептура, технология блюд, сырьевая ведомость).**

##### **Салат из пророщенной фасоли маш**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фасоль | 50 | 46 |
| Перец чили зеленый | 30 | 27 |
| Свежий имбирный корень | 13 | 12 |
| Свежая кокосовая стружка | 62 | 62 |
| Огурец | 37 | 33 |
| Лимон (для сока) | 30 | 30 |
| Манго | 50 | 40 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Семена горчицы | 1 | 1 |
| Листья кориандра (на оформление) | 4 | 4 |
| Выход |  | 245 |

***Технология*:** Промойте фасоль и положите в миску, залейте холодной водой.

Замочите на 30 минут. Откиньте фасоль, оберните влажной салфеткой и оставьте на 2 дня, тщательно промывая каждые 12 часов, пока фасоль не прорастет. Положите проростки в миску и добавьте чилли, имбирь, кокосовый орех, огурец и лимонный сок. Посолите и поперчите.

Очистите манго, удалите косточку, затем нарежьте мякоть и добавьте в салат. Нагрейте масло в небольшой кастрюле и засыпьте горчичные семена, жарьте их одну минуту, пока они не начнут лопаться. Перелейте содержимое кастрюльки в салат и аккуратно перемешайте. Поставьте на холод на 30 минут. Подавайте, украсив листьями кориандра и лимонной цедрой.

**Салат по-индийски**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рис | 43 | 43 |
| Спаржа | 20 | 19 |
| Яблоки | 32 | 29 |
| Перец сладкий зеленый | 29 | 25 |
| Майонез | 30 | 30 |
| Карри | 1 | 1 |
| Выход |  | 200/30 |

***Технология*:** рис отваривают в большом количестве воды 15 мин, откидывают и охлаждают. Спаржу отваривают, перец запекают в жарочном шкафу, режут соломкой, яблоки ломтиками. Рис кладут на середину тарелки, гаринруют спаржей, яблоками, перцем, поливают майонезом.

**Какри райта**

**(салат из огурцов с йогуртом)**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

**17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семена кумина | 1 | 1 |
| Огурец | 50 | 45 |
| Йогурт | 100 | 100 |
| Гарам-масала | 2 | 2 |
| Перец черный молотый | 0.5 | 0.5 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 150 |

***Технология*:** на сухой сковороде обжаривают семена кумина и измельчают. Огурцы трут на крупной терке. Смешивают с йогуртом, гарам-масалой, перцем и солью, хорошо перемешивают, подают охлажденным.

**Палак ка райта**

**(салат из шпината с йогуртом)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шпинат | 113 | 83 |
| Йогурт | 175 | 175 |
| Кумин | 2 | 2 |
| Гарам-массала | 1 | 1 |
| Перец черный молотый | .5 | .5 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 250 |

***Технология*:** У шпината отрезают стебли и промывают листья, листья ошпаривают кипятком, откидывают на друшлаг, отжимают избыток воды и крупно рубят.

Йогурт наливают в большую миску, туда кладут шпинат и другие компоненты. Перемешивают. Подают охлажденным.

**Алу нарьял райта**

**(салат из картофеля и кокосового ореха)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Картофель | 150 | 108 |
| Йогурт | 128 | 128 |
| Соль | 3 | 3 |
| Тертый кокосовый орех | 25 | 25 |
| Масло топленое | 5 | 5 |
| Семена горчицы | 1 | 1 |
| Перец острый свежий | 18 | 14 |
| Помидор | 50 | 48 |
| Свежий имбирный корень | 6 | 6 |
| Петрушка | 2 | 2 |
| Выход |  | 200 |

***Технология*:** Картофель отваривают в кожуре. Очищают, нарезают кубиком, охлаждают.

##### Йогурт, соль и кокосовую стружку – смешать. Семена горчицы обжаривают

на топленом масле, туда йогуртом, добавляем картофель, хорошо перемешать,

**18**

чтобы картофель покрылся равномерным слоем йогурта. Подавать охлажденным.

**Докла**

**(Паровой пирог из дала с йогуртом)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Горох лущеный | 88 | 88 |
| Йогурт | 100 | 100 |
| Вода | 63 | 63 |
| Перец острый свежий | 50 | 38 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Свежий имбирный корень | 3 | 3 |
| Соль | 2 | 2 |
| Лимонный сок | 4 | 4 |
| Топленое масло | 15 | 15 |
| Пищевая сода или пекарский порошок | 2 | 2 |
| Семена горчицы |  |  |
| Кунжут | 1 | 1 |
| Асафетида | 2 | 2 |
| Тертая кокосовая стружка | 0.5 | 0.5 |
| Листья кориандра (на оформление) | 3 | 3 |
| Выход |  | 225 |

***Технология*:** Горох замочить на 4 часа. Гомогенизировать вместе с йогуртом и водой. Поставить в теплое место на 6 часов.

Перец растереть в пасту, добавив воду, и ввести в тесто. Ввести имбирь, куркуму, соль лимонный сок, топленое масло и соду. Смазать форму и выложить в форму. Форму поставить на водяную баню, закрыть крышкой и варить 20-25 мин.

На топленом масле обжарить семена горчицы, кунжут и асафетиду. Полить доклу этим соусом, сверху посыпать кокосовой стружкой и листьями кориандра. Когда остынет нарезать ромбами и подавать.

**Перец фаршированный рисом и грибами**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перец болгарский | 200 | 150 |
| Для фарша: |  |  |
| Лук репчатый | 25 | 21 |
| Рис | 50 | 50 |
| Помидор | 38 | 35 |
| Свежие грибы | 75 | 57 |
| Лимон (для сока) | 50 | 20 |
| Вода | 125 | 125 |
| Зелень петрушки | 13 | 13 |
| Масса готового фарша | 215 | 215 |
| Выход |  | 365 |

**19**

***Технология*:** подготовленный перец бланшируют, наполняют фаршем и укладывают на смазанный маслом противень или сотейник, сверху укладывают нарезанные помидоры и посыпают зеленью. На дно противня заливают воду и ставят в жарочный шкаф – для тушения.

*Приготовление фарша*: пассированный лук смешивают с подготовленным рисом, протертыми помидорами, мелко нарубленными грибами соком лимона. Залить водой и довести до полуготовности.

Перец подают и как горячее блюдо и как холодную закуску.

**Сандвичи с курицей по-индийски**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Баклажан | 30 | 27 |
| Соль | 2 | 2 |
| Масло оливковое | 10 | 10 |
| Курица | 125 | 100 |
| Перец зеленый сладкий | 70 | 53 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Корень имбиря свежий | 11 | 10 |
| Тмин | 1 | 1 |
| Кинза | 1 | 1 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Молотый чили | 1 | 1 |
| Молотая корица | 1 | 1 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Йогурт | 9 | 9 |
| Хлеб | 40 | 40 |
| Сливочное масло | 6 | 6 |
| Помидор | 24 | 22 |
| Выход |  | 230 |

***Технология*:** Выложите нарезанный баклажан в дуршлаг, посыпьте солью (1

чайная ложка) и оставьте на 30 минут. Затем хорошенько сполосните водой и дайте подсохнуть. Нагрейте в сковороде 2 столовые ложки оливкового масла и

слегка обжарьте куриное мясо в течение 3 минут, после чего выньте его из сковороды. Вылейте в сковороду оставшееся масло, добавьте баклажан, зеленый перец, лук, чеснок и специи. Жарьте, помешивая, 3 минуты. Снова положите курицу, добавьте йогурт, 3 столовые ложки холодной воды и остаток соли. Накройте крышкой и тушите 10 минут, периодически помешивая. Параллельно поджарьте хлеб в тостере или гриле до появления легкой золотистой корочки. Намажьте тосты маслом, разрежьте на 2-3 ломтика. Положите в сковороду ломтики помидора, после чего выложите куриную смесь порциями на хлеб. Сандвичи подавайте горячими, украсив их веточками кинзы.

**Яйца по-индийски**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рис | 13 | 13 | |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | **20** |
| Соль | 0.05 | 0.05 |  | |
| Яйцо | ½ | 20 |  | |
| Соус карри | 30 | 30 |  | |
| Для соуса:Бульон | 12 | 12 |  | |
| Сливки | 12 | 12 |  | |
| Лук репчатый | 5 | 5 |  | |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  | |
| Мука | 2 | 2 |  | |
| Яблоки | 7 | 5 |  | |
| Карри | 0.75 | 0.75 |  | |
| Выход |  | 150 |  | |

***Технология*:** На тарелку укладывают приготовленный по-индийски рис, на него кладут яйца, сваренные в мешочек без скорлупы, и заливают их соусом карри с яблоками.

##### **Рис по-индийски**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рис | 80 | 80 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 225 |

***Технология*:** перебранный и промытый рис засыпают в небольшое количество подсоленной кипящей воды, варят 15 мин, откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Затем рис перекладывают в сотейник, смешивают со сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу 5-10 мин. Подают как горячую закуску.

**Алу патра**

**(жаренные картофельные рулеты)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Картофель | 80 | 58 |
| Свежая кокосовая стружка | 8 | 8 |
| Семена кунжута | 2 | 2 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Свежий имбирный корень | 6 | 4 |
| Свежий острый перец | 35 | 26 |
| Листья кориандра | 1 | 1 |
| Гарам-масала | 1 | 1 |
| Соль | 2 | 2 |
| Мука | 50 | 50 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Кайенский перец | 0.5 | 0.5 |
| Топленое масло | 3.5 | 3.5 |
| Вода | 25 | 25 |
| Выход |  | 150 |

***Технология*:** муку, кайенский перец и часть соли – смешать, масло растопить и втереть в муку. Добавить воду, вымесить тесто. Тесто раскатать в прямоуголь

**21**

ный пласт толщиной 3 мм. Начинку равномерно распределить по поверхности. Скатать тесто в плотный рулет. Нарезать на ломтики шириной 1 см.

Обжарить до золотистого цвета

*Начинка*: картофель отварить в кожуре, очистить. Размять с кокосовой стружкой, пряностями и 2/3 соли. Охладить.

**Тали хи панир**

**(обжаренный сыр с пряностями)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Панир\* | 70 | 70 |
| Куркума | 4 | 4 |
| Соль | 2 | 2 |
| Топленое масло | 2 | 2 |
| Листья кориандра | 4 | 3 |
| Лимон | 25 | 25 |
| Выход |  | 150 |

\*Панир – сухой спрессованный свежий творог

***Технология*:** Панир нарезать на куски длиной 10 см, шириной 5 см, толщиной 1-2,5 см.

Куркуму и соль смешать. Куски панира обмакнуть в эту смесь. Обжарить на сливочном масле. Украсить кориандром и лимоном.

**Малай кофта**

**(жаренные сырные шарики в сметане)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Панир | 113 | 113 |
| Мука | 0 | 0 |
| Острый свежий перец | 38 | 28 |
| Листья кориандра | 3 | 2 |
| Соль | 4 | 4 |
| Помидор | 150 | 142 |
| Свежая кокосовая стружка | 7 | 7 |
| Молотый кориандр | 1 | 1 |
| Свежий имбирный корень | 2 | 2 |
| Семена кумина | 1 | 1 |
| Асафетида | 15 | 15 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Лимон | 25 | 25 |
| Выход |  | 220 |

***Технология*:** вымесить панир до мягкой однородной консистенции. Добавить муку, перец, листья кориандра и 1 ч.л. соли. Вымесить, скатать небольшие шарики, диаметр 2,5-3 см. Обжарить на топленом масле. Дать маслу стечь.

Помидоры бланшировать, снять кожицу, и размять. Сделать пасту из кокосовой стружки и всех пряностей, кроме соли и листьев кориандра, поджарить ее на топленом масле. В эту смесь добавить помидоры, сметану, листья кориандра и

**22**

остатки соли, проварить 10 мин. Положить шарики из панира в получившийся соус за 10 мин до подачи.

**Суп карри**

**(из баранины)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Карри | 3 | 3 |
| Баранина | 136 | 108 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Зелень петрушки | 17 | 14 |
| Сок лимонный | 5 | 5 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Лист лавровый | 2 | 2 |
| Соль | 2 | 2 |
| Рис откидной | 100 | 100 |
| Рис | 36 | 36 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Выход |  | 300/100 |

***Технология*:** Крупные куски баранины обжаривают. Мелкорубленый лук пассируют, добавляют к нему карри. Подготовленный лук, лавровый лист кладут в баранину, солят, заливают бульоном или водой, добавляют зелень и варят до готовности. Затем бульон процеживают, добавляют лимонный сок, сметану и порционные кусочки баранины. Отдельно подают откидной рис.

**Гураджати урад дал**

**(дал с йогуртом)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Йогурт | 112 | 112 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Вода | 400 | 400 |
| Горох лущеный | 50 | 50 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Лавровый лист | 1 | 1 |
| Соль | 3 | 3 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Семена горчицы | 1 | 1 |
| Сушеный красный перец | 12.5 | 12.5 |
| Семена фенхеля | 1 | 1 |
| Молотый имбирь | 2 | 2 |
| Выход |  | 300 |

***Технология*:** йогурт и сахар смешать с 1/\7 воды. Отставить. Подготовленный горох выложить в оставшуюся воду, вскипяченную. Довести до кипения и варть 10 мин. Добавить кукуму, лавровый лист и соль. Помешать, закрыть крышкой

**23**

и варить 20 мин, до размягчения гороха. Удалив лавровый лист, гомогенизировать. Довести до кипения.

Семена горчицы обжарить на топленом масле. Добавить перец, фенхель и имбирь. Обжарить в течении одной минуты. Вылить эту смесь в йогурт, а йогурт в дал. И варить еще 5 мин.

**Дал таркари**

**(гороховый суп)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зеленый колотый горох | 50 | 50 |
| Вода | 475 | 475 |
| Соль | 4 | 4 |
| Лавровый лист | 1 | 1 |
| Корица | 4 | 4 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |
| Картофель | 88 | 69 |
| Топленое масло | 5 | 5 |
| Семена кумина | 1 | 1 |
| Сушеный красный перец | 12.5 | 12.5 |
| Свежий имбирный корень | 1.5 | 1.5 |
| Асафетида | 0.2 | 0.2 |
| Лимон | 50 | 50 |
| Выход |  | 300 |

***Технология*:** Подготовленный горох, выложить в кипящую в воду (с солью, лавровым листом, корицей) и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить до размягчения гороха. Добавить куркуму, масло, нарезанные овощи, и варить до полного разваривания гороха.

Обжарить на топленом масле кумин и перец, добавить асафетиду, имбирь (натертый), затем перелить смесь в горох, и варить суп еще 4-5 мин.

Подавать с рисом.

**Мили-джули сабджи ка суп**

**(овощной суп пюре)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Белый соус | 200 | 200 |
| Карри | 4 | 4 |
| Яблоки | 112 | 100 |
| Яйцо | 1/4шт. | 10 |
| Рис | 7 | 7 |
| Сливки | 14 | 14 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 300 |

**24**

***Технология*:** Репчатый лук мелко рубят и обланшировывают. У яблок удаляют сердцевину, запекают и протирают. Готовят белый соус, соединяют его с луком и яблоками, добавляют карри, солят, проваривают, процеживают. Перед подачей суп заправляют кипячеными сливками сливочным маслом. В суп кладут рис сваренный отдельно.

**Таматар ка суп**

**(томатный суп)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помидор | 53 | 50 |
| Масло растительное | 23 | 23 |
| Молотый кориандр | 1 | 1 |
| Асафетида | 0.2 | 0.2 |
| Листья кориандра | 4 | 4 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Соль | 2 | 2 |
| Перец черный молотый | 0.2 | 0.2 |
| Перец красный молотый | 0.2 | 0.2 |
| Сливочное масло | 7 | 7 |
| Мука | 5 | 5 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Лимонный сок | 5 | 5 |
| Выход |  | 180 |

***Технология*:** Приготовить пюре из свежих помидор без кожицы. Кориандр и асафетиду жарить на части сливочного масла несколько секунд, ввести томатное пюре. Уменьшить огонь и варить 20-25 мин. Добавить нарубленный кориандр, сахар соль, перец черный и кайенский. Муку спассировать на сливочном масле до золотисто коричневого цвета, влить молоко и довести соус до загустения. Затем влить его в томатное пюре и добавить томатный сок.

**Самбар**

**(суп из чечевицы с овощами)**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вода | 350 | 350 |  |
| Соль | 4 | 4 |  |
| Чечевица | 63 | 63 |  |
| Баклажан | 37 | 34 |  |
| Морковь | 41 | 34 |  |
| Помидор | 36 | 34 |  |
| Стручковая фасоль | 37 | 34 |  |
| Тамаринд | 13 | 13 |  |
| Растительное масло | 11 | 11 |  |
| Семена горчицы | 2 | 2 |  |
| Молотый тмин | 3 | 3 |  |
| Кайенский перец | 1 | 1 |  |
| Куркума | 2 | 2 |  |
| Свежая кокосовая стружка | 15 | 15 |  |
| Выход |  | 400 | **25** |

***Технология*:** В кипящую водукладут подготовленную чечевицу. Варить 10 мин. Снять пену, и варить еще 15 –25, периодически помешивая. До размягчения чечевицы.

Овощи промыть, нарезать мелким кубиком. Приготовить тамариндовую воду.

На сливочном масле обжарить семена горчицы, добавить молотые пряности, обжаривать еще несколько минут, затем на этой смеси обжарить овощи до подрумянивания, 10-15 мин. Ввести кокосовый орех и жарить еще 2 мин.

В готовый дал положить овощи и влить сок тамаринда, хорошо перемешать. Уменьшить огонь и варить до полной готовности, пока дал не загустеет, а овощи не станут мягкими.

**Рыба с овощами приготовленная на пару**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Морской окунь | 190 | 100 |
| Гарам-масала | 5 | 5 |
| Куркума | 0.5 | 0.5 |
| Листья кориандра | 1 | 1 |
| Зелень пастернака | 1 | 1 |
| Свежий имбирный корень | 6 | 6 |
| Лимон | 5 | 5 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Картофель | 180 | 140 |
| Морковь | 54 | 45 |
| Цуккини | 188 | 150 |
| Соль | 2 | 2 |
| Перец красный молотый | 1 | 1 |
| Выход |  | 225 |

***Технология*:** Вымойте рыбу и промокните бумажной салфеткой, затем отбейте с обеих сторон. Смешайте гарам-масала, куркуму, кориандр, пастернак и имбирь и натрите этой смесью рыбу внутри и снаружи. Положите ломтик лимона в каждую тушку и отложите. Нагрейте масло на сковороде, добавьте картофель и морковь и жарьте, часто помешивая, 5-6 минут, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились. Положите на сковороду цуккини и жарьте еще 1 минуту. Посолите и поперчите. Переложите шумовкой овощи в пароварку. Рыбу уложите сверху, накройте и варите на пару 20-25 минут, пока рыба не начнет легко отделяться от костей, а овощи станут мягкими. Подавайте сразу, украсив кориандром.

**Филе сома по-индийски**

**(рыба припущенная в вине)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сом | 379 | 256 |  |
| Масло сливочное | 27 | 27 |  |
| Вино белое | - | 30 |  |
| Морковь | 13 | 10 | **26** |
| Сельдерей | 15 | 10 |  |
| Лук репчатый | 12 | 10 |  |
| Зелень петрушки | 21 | 16 |  |
| Рис | 50 | 50 |  |
| Мука | 3 | 3 |  |
| Карри | 3 | 3 |  |
| Выход |  | 285 |  |

***Технология*:** Рыбу разделывают на филе без кожи, без костей. Нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавляют немного сливочного масла и ароматической зелени, заливают вином и рыбным бульоном и припускают. Готовую рыбу вынимают.

Муку пассируют в масле, добавляют карри и вводят в сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус протирают, заправляют сливочным маслом и процеживают через сито. Припущенную рыбу укладывают на рис, приготовленный по-индийски (см. выше), заливают соусом, посыпают мелко нашинкованной зеленью петрушки.

**Рыба по-бенгальски**

**(треска тушеная в пахте со специями)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Треска | 254 | 124 |
| Пахта | 200 | 200 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Сок лимонный | 5 | 5 |
| Карри | 1.5 | 1.5 |
| Паприка | 4 | 4 |
| Перец черный молотый | 0.5 | 0.5 |
| Тмин | 0.5 | 0.5 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 180 |

***Технология*:** Треску разделывают на филе с кожей без костей и обсушивают, слегка натирают карри, заливают пахтой, прогревают и ставят в теплое место на 30-40 мин. Затем рыбу кладут в сотейник, сбрызгивают лимонным соком, заливают водой, посыпают тмином, красным и черным перцем, солят и тушат 15 мин.

На порционное блюдо выкладывают рыбу, поливают соусом, полученным при тушении, и сливочным маслом. Гарнир – отварной рис, натуральные или отварные овощи.

**Жаренная рыба с пряностями и чесноком**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Камбала | 134 | 67 |  |
| Морской язык | 111 | 67 |  |
| Треска | 136 | 67 |  |
| Тмин | 0.5 | 0.5 | **27** |
| Молотый кориандр | 0.2 | 0.2 |  |
| Семена аниса молотые | 0.5 | 0.5 |  |
| Перец чили молотый | 0.2 | 0.2 |  |
| Чеснок | 1.5 | 1.5 |  |
| Лимонный сок | 4 | 4 |  |
| Соль | 3 | 3 |  |
| Выход |  | 150 |  |

***Технология***: Рыбу разделать на филе без кожи без костей, обмыть и промокнуть бумажными салфетками. Нарезать порционным куском. Перетереть тмин, кориандр, анисовое семя, молотый чилли, чеснок, соль в лимонном соке до получения однородной массы. Обмазать ею рыбу, которую затем поместить на холод на 1 час. Наполнить глубокую сковороду или фритюрницу до половины маслом и разогрейте до 180°С. Обжаривать рыбу по по 2-3 минуты до золотисто-коричневого цвета. Промокнуть бумажной салфеткой. Подавать горячей, украсив листьями латука и ломтиками лимона.

**Рыба в конвертах**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Треска | 408 | 200 |
| Свежая кокосовая стружка | 50 | 50 |
| Зелень мяты | 15 | 15 |
| Чеснок | 5 | 4 |
| Молотый тмин | 2 | 2 |
| Свежий зеленый перец чили | 50 | 42 |
| Лимонный сок | 7 | 7 |
| Яблочный уксус | 16 | 16 |
| Растительное масло | 3 | 3 |
| Листья карри | 3 | 3 |
| Выход |  | 225 |

***Технология*** Обсушить ломтики рыбы и положите по одному на кусок фольги размером 30 см. Посыпать рыбу солью и перцем. Смешать кокос, мяту, чеснок, тмин, чилли и лимонный сок. Разложить одну четвертую часть смеси на каждый ломтик рыбы. Завернуть края фольги так, чтобы ломтик рыбы был полностью закрыт. Если нужно, перевязать их тонкой бечевкой. Залить уксус, растительное масло и 1 стакан воды в широкую пароварку, добавить листья керри и довести до кипения. Варить на пару 12-15 минут или пока рыба не начнет легко расслаиваться. Раскрыть конверты и подайте, украсив мятой и ломтиками лимона.

**Корма из баранины**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Баранья нога (мякоть) | 200 | 200 |  |
| Растительное масло | 10 | 10 |  |
| Лук репчатый | 23 | 19 |  |
| Кешью масала | 1 порция | 1 порция |  |
| Гарам-масала | 10 | 10 | **28** |
| Свежий перец чили красный | 30 | 23 |  |
| Свежий имбирный корень | 8 | 6 |  |
| Листья кориандра | 1 | 1 |  |
| Нежирные сливки | 67 | 67 |  |
| Соль | 3 | 3 |  |
| Лимонный сок | 3 | 3 |  |
| Выход |  | 180 |  |

***Технология:*** Оботрите баранину, срежьте лишний жир и нарежьте ее кубиками по 5 см. Нагрейте масло в кастрюле, положите баранину и обжаривайте, пока она не подрумянится. Добавьте лук и жарьте его еще 5 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким. Положите, перемешав, масала, чилли и имбирь и жарьте еще 2 минуты. Добавьте кориандр, сливки и 0,25 стакана воды, посолите. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на медленном огне около 1 часа, пока баранина не разварится. Добавьте лимонный сок и все перемешайте. Подавайте блюдо горячим, украсив кориандром и ломтиками лимона.

**Кашмирские мясные колбаски с кэрри**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фарш бараний | 200 | 200 |
| Нутовая мука | 11 | 11 |
| Гарам-масала | 12 | 12 |
| Кайенский перец | 0.1 | 0.1 |
| Йогурт | 30 | 30 |
| Соль | 3 | 3 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Молотая корица | 4 | 4 |
| Лук репчатый | 30 | 25 |
| Молотый кардамон | 2 | 2 |
| Лавровый лист | 3 | 3 |
| Гвоздика | 1.5 шт | 2 |
| Свежий имбирный корень | 12 | 12 |
| Зелень кориандра | 3 | 3 |
| Выход |  | 180 |

***Технология:*** Оботрите баранину, срежьте лишний жир и нарежьте ее кубиками по 5 см. Нагрейте масло в кастрюле, положите баранину и обжаривайте, пока она не подрумянится. Добавьте лук и жарьте его еще 5 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким. Положите, перемешав, масала, чилли и имбирь и жарьте еще 2 минуты. Добавьте кориандр, сливки и 0,25 стакана воды, посолите. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на медленном огне около 1 часа, пока баранина не разварится. Добавьте лимонный сок и все перемешайте. Подавайте блюдо горячим, украсив кориандром и ломтиками лимона.

**Кебабы на вертеле**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Постный свиной фарш | 200 | 200 |  |
| Лук репчатый | 15 | 13 | **29** |
| Свежий имбирный корень | 12 | 12 |  |
| Чеснок | 2 | 1.5 |  |
| Перец чили молотый | 0.5 | 0.5 |  |
| Гарам-масала | 3 | 3 |  |
| Листья кориандра | 1 | 1 |  |
| Миндаль измельченный | 4 | 4 |  |
| Яйцо | 1/4шт | 10 |  |
| Нутовая мука | 7.5 | 7.5 |  |
| Йогурт | 30 | 30 |  |
| Растительное масло | 5 | 5 |  |
| Выход |  | 180 |  |

***Технология:*** В широкой кастрюле смешать фарш, лук, имбирь, чеснок, молотый чилли, гарам-масала, кориандр, миндаль, яйцо и муку. Прикрыть фарш крышкой и поставить в холодное место на 4 часа, чтобы он пропитался ароматами. Слепить из фарша 4-5 продолговатых колбасок и нанизать их на 4 длинных шампура. Смешать йогурт и масло и смазать получившимся соусом кебабы. Разогреть гриль. Жарить кебабы 20-25 минут, пока они как следует не подрумянятся и не прожарятся внутри до коричневатого цвета. Во время жарки поливать кебабы соусом из йогурта и масла и периодически их поворачивать. Подавать блюдо горячим, украсив кольцами лука и ломтиками лимона

**Пелло**

**(свинина с рисом и ананасами)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нежирная свинина (филе) | 125 | 125 |
| Сливочное масло | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Гвоздика | 3/4шт | 2 |
| Кориандр молотый | 0.5 | 0.5 |
| Соль | 2 | 2 |
| Рис | 64 | 63 |
| Ананас | 45 | 45 |
| Корица | 0.5 | 0.5 |
| Кардамон | 0.5 | 0.5 |
| Ананасовый сок | 15 | 15 |
| Лимонный сок | 5 | 5 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Выход |  | 225 |

***Технология:*** Мясо ломтиками величиной с яйцо обжарить в разогретом масле, добавив кориандр, гвоздику и мелко нарубленный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 минут. Добавить 200 г воды и потушить до мягкости. Отварной рис перемешать с половиной мелко нарезанных ананасов. Мясо смешать с готовым соусом, уложить в форму для выпекания, сверху положить рис. Посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть 3 ст. ложками воды. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком, сахаром и слегка подрумянить на слабом

**30**

огне. Смесь уложить по поверхности риса. Запечь под крышкой в духовке при среднем нагреве 10 минут.

**Бенгальское карри**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цыпленок | 210 | 151 |
| Сливочное масло | 15 | 15 |
| Лук репчатый | 43 | 36 |
| Чеснок | 3 | 2.5 |
| Томат-пюре | 4 | 4 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Карри | 3 | 3 |
| Соль | 3 | 3 |
| Рис припущенный | 150 | 150 |
| рис | 64 | 64 |
| Сливочное масло | 15 | 15 |
| Выход |  | 300 |

***Технология:*** Обработанного цыпленка отваривают 2- мин., затем нарезают на маленькие кусочки. В кастрюле разогревают масло, добавляют пассированные до золотистого цвета лук и чеснок, кусочки мяса, бульон, пряности, томат – пюре, молоко, соль и тушат 35 мин, периодически помешивая. Отдельно на гарнир подают рис.

**Цыпленок по-индйиски**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цыпленок | 262 | 188 |
| Сливочное масло | 15 | 15 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Мука | 3 | 3 |
| Карри | 4 | 4 |
| Яблоки | 28 | 24 |
| Соль | 3 | 3 |
| Гарнир (рис по-индийски) | 150 | 150 |
| Выход |  | 325 |

***Технология:*** Цыпленка рубят на порционные куски, солят и слегка обжаривают в масле. Обланшированный лук пассируют, прибавляют пассированную муку, карри, небольшое количество бульона, солят, перемешивают.

Этим соусом заливают цыпленка, кладут очищенные и нарезанные ломтиками сладкие яблоки и тушат до готовности. Готовое мясо перекладывают на блюдо и поливают протертым вместе с яблоками и овощамит соусом. Этот соус должен быть ровным и не очень густым.

**Овощное карри**

**Наименование сырья Брутто Нетто 31**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фасоль зеленая | 83 | 75 |
| Картофель | 89 | 64 |
| Помидоры | 122 | 116 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 30 | 25 |
| Чеснок | 2 | 1.7 |
| Карри | 3 | 3 |
| Сок лимонный | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |
| Выход |  | 200 |

***Технология:*** Лук и чеснок рубят и слегка пассируют. Добавляют карри и держат на огне еще 3-4 мин, затем добавляют нарезанные помидоры и нарезанные стручки зеленой фасоли и немного воды (соус должен быть густоватым). Когда фасоль будет готова, добавляют нарезанный мелким кубиком картофель, соль и доводят блюдо до готовности. Перед концом тушения добавляют лимонный сок.

**Китри**

**(рис с овощами)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рис | 50 | 50 |
| Горох | 50 | 50 |
| Цветная капуста | 63 | 47 |
| Кабачки | 63 | 47 |
| Смесь пряностей | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 15 | 15 |
| Соль | 3 | 3 |
| Выход |  | 200 |

***Технология:*** Промытые рис и горох замочить на ночь в воды. Добавить пряности, соль, поставить в кастрюле с плотной крышкой на средний огонь и довести до кипения. Добавить кочешки капусты и крупно нарезанные кабачки. Тушить на слабом огне 30 минут, осторожно перемешав 1-2 раза. Подавать с растопленным маслом.

**Митхи гхани дал**

**(пророщенная чечевица в соусе из йогурта)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Маш | 75 | 74 |  |
| Йогурт | 75 | 75 |  |
| Нутовая мука | 5 | 5 |  |
| Семена кумина | 1 | 1 |  |
| Свежий имбирный корень | 3 | 2 |  |
| Асафетида | 0.1 | 0.1 |  |
| Куркума | 1 | 1 |  |
| Соль | 2 | 2 |  |
| Свежий перец | 28 | 21 | **32** |
| Сахар | 3 | 3 |  |
| Листья кориандра | 3 | 3 |  |
| Вода | 150 | 150 |  |
| Растительное масло | 15 | 15 |  |
| Выход |  | 225 |  |

***Технология:*** Прорастить чечевицу. Смешать нутовую муку с йогуртом и пахтой. На растительном масле поджарить кумин, имбирь, пере и асафетиду, затем добавить листья карри, куркуму, соль и проросшую чечевицу. Залить водой и варить на среднем огне в течение 30-40 мин. Когда чечевица станет мягкой, влить йогурт или пахту, добавить сахар и варить еще пять минут. Украсить зеленью кориандра.

**Сватдиш дал**

**(тушеное блюдо из чечевицы и гороха)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Горох | 29 | 27 |
| Чечевица | 29 | 27 |
| Растительное масло | 13 | 13 |
| Свежий имбирный корень | 3 | 3 |
| Куркума | 1 | 1 |
| Вода | 475 | 475 |
| Семена горчицы | 1 | 1 |
| Острый зеленый перец | 15 | 11 |
| Семена кумина | 1 | 1 |
| Листья карри | 2 | 2 |
| Асафетида | 0.5 | 0.5 |
| Баклажан | 30 | 27 |
| Помидор | 45 | 43 |
| сахар | 2 | 2 |
| Соль | 3 | 3 |
| Гарам – масала | 1 | 1 |
| Листья кориандра | 4 | 4 |
| Выход |  | 180 |

***Технология:***Вымыть чечевицу и горох, замочить на час. На растительном масле поджарить имбирь, добавить куркуму, и жарить еще одну минуту. Добавить часть воды и варить на среднем огне, пока дал чечевица и горох не станут мягкими. Гомогенизировать. На оставшемся масле поджарить семена горчицы, кумина, перец, листья карри и асафетиду. Добавить нарезанный кубиком баклажан и жарить, помешивая, 10 мин, пока он не станет мягким. Добавить помидоры, сахар , соль, гарам-масалу, протертый дал и оставшуюся воду. Варить до готовности овощей. Украсить листьями кориандра и подавать.

**Горох нут с кэрри**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Горох нут (турецкий горошек) | 50 | 49 |  |
| Растительное масло | 5 | 5 | **33** |
| Лук репчатый | 15 | 13 |  |
| Свежий имбирный корень | 6 | 6 |  |
| Чеснок | 2.5 | 2 |  |
| Куркума | 0.5 | 0.5 |  |
| Тмин | 1 | 1 |  |
| Гарам-масала | 1.5 | 1.5 |  |
| Молотый чили | 0.5 | 0.5 |  |
| Листья кориандра | 2.5 | 2.5 |  |
| соль | 3 | 3 |  |
| Выход |  | 180 |  |

***Технология:*** Хорошо промыть горох, положить в миску, залейте холодной водой и поставить замачиваться на ночь. Откинуть горох, залить свежей холодной водой. Довести до кипения, варить 10 минут, затем убавить огонь, неплотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне в течение 1 часа. Нагреть масло в другой кастрюле, положить лук и жарить его 10 минут, пока он не размягчится и не станет золотисто-коричневым. Добавить в кастрюлю с маслом имбирь, чеснок, куркуму, тмин, гарам-масала и порошок чилли и жарить 1 минуту. Туда же переложить горох и перелить воду, в которой он варился, и посолить. Довести до кипения, затем оставить на медленном огне еще на 20 минут, пока горох не станет мягким, но он не должен развариться. Подавать его горячим, посыпав свежим кориандром.

**Горячие мидии с тмином**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мидии | 375 | 300 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Свежий имбирный корень | 6 | 6 |
| Свежий зеленый перец чили | 16 | 14 |
| Куркума | 0.5 | 0.5 |
| Тмин | 2 | 2 |
| Свежая кокосовая стружка | 50 | 50 |
| Листья кориандра | 2 | 2 |
| Выход |  | 200 |

***Технология:*** Очистите и промойте мидии, часто меняя свежую холодную

воду, удалите наросты. Переберите мидии, треснутые и легко открывающиеся при постукивании ракушки не подойдут. Нагрейте масло в широком сотейнике и положите лук. Обжаривайте лук, помешивая, 5 минут, пока он не станет мягким, затем добавьте имбирь, чеснок, чилли, куркуму и тмин. Жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая. Положите мидии, кокос и залейте водой, доведите

до кипения. Накройте крышкой и варите на сильном огне, постоянно встряхивая, около 5 минут, пока все мидии не раскроются. Нераскрывшиеся ракушки выньте. Выложить мидии шумовкой на блюдо, полейте жидкостью из кастрюли и посыпьте зеленью кориандра. Украсьте веточками кориандра и сразу подавайте

**Крабы с кэрри по-мадрасски**

**Наименование сырья Брутто Нетто 34**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Краб отварной | 625 | 200 |
| Растительное масло | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Чеснок | 1.8 | 1.5 |
| Свежий имбирный корень | 6 | 6 |
| Помидор | 20 | 19 |
| Свежий зеленый перец чили | 30 | 23 |
| Свежая кокосовая стружка | 5 | 5 |
| Алмонд-масала | 1 порция | 1 порция |
| Кокосовое молоко | 75 | 75 |
| Выход |  | 225 |

***Технология:*** Отломите крабьи клешни и расколите. Удалите ножки. Выберите из панцирей мясо, шипы удалите. Разрежьте куски мяса пополам широким зазубренным ножом. Удалите серовато-белые желудочные мешочки под головами, все внутренности серого цвета. Выскребите кремово-коричневое мясо из панцирей и сложите вместе с кусочками белого мяса. Обстучите низ каждого панциря, обломав его до темной линии. Промойте панцири. Нагрейте масло в глубокой сковороде, положите лук, жарьте, часто помешивая, около 8 минут, пока он не станет мягким и золотистого цвета. Добавьте чеснок и имбирь, жарьте еще около 1 минуты. Добавьте помидор, чилли, кокос, алмонд-масала, кокосовое молоко и крабье мясо, все перемешайте. Положите крабьи клешни и тушите на медленном огне под крышкой 6-8 мин, чтобы они хорошо прогрелись. Разложите смесь по крабовым панцирям и подавайте в горячем виде.

**Креветки с горчичным семенем**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Креветки крупные | 220 | 90 |
| Смесь горчичных семян | 5 | 5 |
| Куркума (порошок) | 0.5 | 0.5 |
| Кайенский перец | 0.5 | 0.5 |
| Сливочное масло | 8 | 8 |
| соль | 2 | 2 |
| Гарнир (рис по-индийски) | 150 | 150 |
| Выход |  | 100/150 |

***Технология:*** Почистите креветки, оставив хвосты, затем сделайте маленький разрез вдоль хребта каждой креветки и удалите черную жилку. Нанижите по 2-3 креветки на маленькие деревянные вертелочки и отложите в сторону. Горчичные семена истолките в ступке. Переложите получившийся порошок в плоскую миску, засыпьте туда куркуму и кайенский перец, соль и перемешайте. Добавьте воды и превратите все в однородную массу. Обмокните креветки в маринад, а затем поставьте их в прохладное место на 30 минут. Разогрейте гриль. Разложите вертелки с креветками на решетке гриля, смажьте маслом и посыпьте оставшимся горчичным семенем. Жарьте, периодически смазывая креветки остатками маринада, 3-5 минут, пока они не станут мягкими, во время жарки один раз переверните вертелки. Подавайте их горячими, украсив апельсиновой и лимонной цедрой

**35**

**Индийский фруктовый салат**

###### Наименование сырья Брутто Нетто

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Манго | 100 | 54 |
| Банан | 75 | 53 |
| Апельсин | 150 | 70 |
| Черный виноград | 60 | 53 |
| Белый виноград | 60 | 53 |
| Лиметта | 25 | 15 |
| Сахарная пудра | 50 | 50 |
| Перец черный молотый | 1 | 1 |
| Йогурт | 75 | 75 |
| Выход |  | 320 |

***Технология:*** Очистите от кожуры манго и удалите косточку, мякоть на режьте тонкими ломтиками, отложив мелкие кусочки. Бананы очистите и нарежьте наискось. Очистите апельсины и разделите их на дольки. Проделывайте

это над миской, чтобы собрать сок. Виноградины разрежьте пополам и удалите косточки. Папайю очистите, разрежьте пополам, выскребите семена и нарежьте мякоть ломтиками, мелкие кусочки соберите. Положите фрукты в вазу и перемешайте. Поместите апельсиновый сок и сок лиметты, сахар и мелкие кусочки манго и папайи в смеситель или кухонный комбайн с металлической насадкой и взбейте до получения однородной массы. Подсыпьте цедру лимона и черный перец. Полейте фрукты и поместите в холодильник за час до подачи. Подавайте с йогуртом.

**Бурфи**

**(молочная помадка)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цельное молоко | 475 | 475 |
| Сахар | 25 | 25 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |
| Выход |  | 180 |

***Технология:*** Молоко довести до кипения и убавить огонь. Уваривайте около часа. Периодически помешивая. Когда молоко по консистенции станет похоже на густую пасту, добавить сахар и масло. Продолжить варку, до тех пор пока молоко не станет совсем густым и клейким. После этого варить еще несколько минут.

**Сандеш**

**(индийский творожный десерт)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Панир | 138 | 138 |
| сахар | 38 | 38 |
| Выход |  | 170 |

***Технология:*** Панир(свежий сухой творог) вымешивать до тех пор пока он не превратится в мягкое тесто без комков. Разделить тесто пополам. Одну часть сме-

**36**

шать с сахаром. Эту часть варить на медленном огне. Когда он загустеет и начнет отставать от дня сковороды, снять с огня.

Смешать вареный и свежий панир, сделать пласт толщиной 2,5 см. нарезать на квадраты, когда остынет.

**Шрикханд**

**(ароматизированный йогурт)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Йогурт | 420 | 420 |
| Сахарная пудра | 19 | 19 |
| Молотый шафран | 1 | 1 |
| Выход |  | 225 |

***Технология:*** Йогурт подвешивают в марле, сложенной вдвое, над миской, чтобы собирать вытекающую жидкость. Оставьте так на ночь или по крайней мере на 5 час. Затем выложите его в миску. Йогурт должен стать очень густым и вдвое уменьшится в объеме. Добавьте в него сахарную пудру и шафран. Взбить его. Если вы пользуетесь шафрановыми жилками, перед тем как добавлять их в йогурт, дайте им настояться в небольшом количестве розовой воды.

**Фисташковая халава**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фисташки | 113 | 75 |
| Вода | 25 | 25 |
| Молоко | 8 | 8 |
| Сахар | 30 | 30 |
| Сливочное масло | 9 | 9 |
| Ванильная эссенция | 1 | 1 |
| Выход |  | 100 |

***Технология:*** Положите фисташки в широкую посуду, залейте кипятком и оставьте размачиваться на 30 минут. Промажьте маслом квадратную форму 18х18. Тщательно слейте воду с фисташек и поместите в миксер или кухонный комбайн с металлическими насадками. Добавьте молока и размелите до мелкозернистого крошева. Положите сахар и размешайте. Разогрейте глубокую сковороду с антипригарным покрытием, положите масло и растопите на медленном огне. Добавьте ореховую пасту и жарьте около 15 минут, постоянно помешивая, до загустения. Капнете ванильной эссенции и размешайте, затем выложите в подготовленный противень и разровняйте. Оставьте до полного охлаждения, затем разрежьте на 20 квадратиков ножом-пилой.

**Кулфи**

**(индийское мороженое)**

##### **Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рис | 10 | 9 |  |
| Молоко | 506 | 506 | **37** |
| Сахар | 31 | 31 |  |
| Фисташки | 30 | 20 |  |
| Розовая вода | 5 | 5 |  |
| Молотый кардамон | 1 | 1 |  |
| Выход |  | 200 |  |

***Технология:*** Смешать рисовую муку и часть молока в миске. Вскипятить оставшееся молоко и держать на огне 45 минут, периодически помешивая, пока его объем не уменьшится на одну треть. Влить в него рисовое тесто, добавить толченые фисташки и сахар. Варить еще 10 минут, затем снять с огня.

Добавить розовую воду и кардамон. Охладить до комнатной температуры, затем разлить кулфи по формам и заморозить, помешивая через каждые 20-30 минут.

**Кокосовые блинчики**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука | 40 | 40 |
| Яйцо | 1/4шт | 10 |
| Молоко | 14 | 14 |
| Сахар | 18 | 18 |
| Свежая кокосовая стружка | 200 | 200 |
| Имбирь | 12 | 10 |
| Семена аниса | 0.5 | 0.5 |
| Йогурт | 30 | 30 |
| Выход |  | 200/30 |

***Технология:*** Просейте муку и соль в миску. Взбейте яйцо, влейте половину количества молока и замесите однородное густое тесто. Отложите тесто в холодное место на 30 минут, затем добавьте, размешивая, столько оставшегося молока, чтобы тесто приобрело консистенцию нежирных сливок. Разогрейте сковороду диаметром 15 см, налейте небольшое количество растительного масла и влейте 2-3 столовые ложки теста, покрыв все дно сковороды. Жарьте блинчики на сильном или умеренном огне по 1-2 минуты до коричневого цвета, затем переверните лопаткой и обжаривайте секунд 30 опять до коричневого цвета. В маленькой миске смешайте сахар, кокос, имбирь и анис. Положите по полной чайной ложке смеси на каждый блинчик, и сложите его вчетверо. Посыпьте блинчики сверху оставшимся кокосом и подайте с йогуртом.

**Золотой пшеничный пудинг**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сахарная пудра | 50 | 50 |
| Сливочное масло | 8 | 8 |
| Манная крупа | 60 | 60 |
| Кардамона | 2 | 2 |
| Изюм | 30 | 30 |
| Миндаль | 40 | 40 |
| Выход |  | 210 |

***Технология:*** Обжарить миндаль. Положите сахарную пудру в сковороду, залейте 1 стаканом воды. Поставьте на медленный огонь и держите, помешивая, до

**38**

полного растворения сахара. Затем увеличьте огонь, доведите до кипения и кипятите 1минуту, затем снимите с огня и отставьте в сторону. Растопите сливочное или топленое масло в сковороде с толстым дном, засыпьте манную крупу и жарьте 8-10 минут на медленном огне, постоянно помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневого цвета. Снимите сковороду с огня и оставьте медленно охлаждаться, затем размешайте в ней сахарный сироп и зернышки

кардамона. Подержите на медленном огне 3-5 минут, помешивая, до загустения. Засыпьте половину изюма и миндаля, размешайте. Подавайте теплым, посыпав оставшимся изюмом и миндалем.

**Круглые оладушки в ароматном сиропе**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сахарная пудра | 120 | 120 |
| Стручки кардамона | 10 | 10 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |
| Розовая вода | 2 | 2 |
| Мука | 32 | 32 |
| Разрыхлитель | 3 | 3 |
| Сухое молоко обезжиренное | 100 | 100 |
| Йогурт | 70 | 70 |
| Молоко | 22 | 22 |
| Изюм | 20 | 20 |
| Масло растительное (для жарки) | 100 | 100 |
| Выход |  | 240 |

***Технология:*** Засыпьте сахар в кастрюлю, залейте водой и медленно нагревайте, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Доведите до кипения и кипятите 5 минут, чтобы сироп загустел и стал тягучим. Положите стручки кардамона и шафран, налейте розовой воды, размешайте и поставьте в теплое место. Тем временем просейте вместе муку и разрыхлитель в миску, засыпьте сухое молоко и размешайте. Добавьте масло, йогурт и молоко, чтобы замесить мягкое тесто. Руками в муке разделите тесто на 6 кусочков. В центре каждого кусочка сделайте углубление и вдавите 2-3 изюминки. Прикройте изюминки тестом и скатайте шарики. Наполните до половины глубокую сковороду или фритюрницу и разогрейте до 190°С. Жарьте по 3-4 минуты, порциями по 4-5 шариков до интенсивного золотисто-коричневого цвета. Обсушите бумажными салфетками и опустите в сироп. Подавайте горячими, украсив лепестками

**Адрак чай**

**(имбирный чай)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вода | 240 | 240 |  |
| Свежий имбирный корень | 12 | 12 |  |
| Сахар | 18 | 18 |  |
| Или мед | 20 | 20 |  |
| Перец черный молотый | 0.5 | 0.5 |  |
| Лимонный сок | 12 | 12 |  |
| Выход |  | 250 | **39** |

***Технология:*** в кипящую воду положить натертый имбирь и снять с огня. Добавить сахар или мед. Процедить, выжимая жидкость из имбиря. Добавить перец и лимонный сок.

**Масала дудх**

**(горячее молоко с шафраном и фисташками)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Молоко | 200 | 200 |
| Шафран | 0.5 | 0.5 |
| Гвоздика | 1 | 1 |
| Корица | 0.6 | 0.6 |
| Мед | 10 | 10 |
| Или сахар | 10 | 10 |
| фисташки | 5 | 3.3 |
| Выход |  | 210 |

***Технология:*** Добавить в молоко гвоздику и корицу, довести до кипения. Отрегулировать огонь так, чтобы молоко несильно кипело 5 мин, затем снять с огня. Сразу добавить шафран. Продолжая помешивать ввести мед. Вынуть гвоздику. Всыпать измельченные фисташки. Подавать горячим.

**Нимбу пани**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лимонный сок | 30 | 30 |
| Вода | 240 | 240 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Розовая вода | 3 | 3 |
| Соль | 0.05 | 0.05 |
| Лед | 50 | 50 |
| Выход |  | 260/50 |

***Технология:*** смешать все компоненты, подавать с тонким ломтиком лимона. Количество лимонного сока и сахара можно варьировать.

**Гулаб щарбет**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сахар | 110 | 110 |
| Вода | 240 | 240 |
| Розовая вода | 3 | 3 |
| Красный пищевой краситель | 1 | 1 |
| Лед | 40 | 40 |
| Листья мяты | 3 | 3 |
| Выход |  | 280/40 |

***Технология:*** Воду с сахаром кипятить на слабом огне, пока весь сахар не растворится. Охладить. Добавить в сироп розовую воду и краситель.

Перед подачей положить в каждый стакан 2 ст.л. сиропа, лед и долить холодной воды.

**40**

**Тхандай**

**(Анисовое молоко с изюмом и фисташками)**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Изюм | 25 | 25 |
| Анис | 4 | 4 |
| Вода | 105 | 105 |
| Фисташки | 12 | 9 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Кардамон | 2 | 2 |
| Мед или | 20 | 20 |
| сахар | 15 | 15 |
| Выход |  | 225 |

***Технология:*** Залить изюм теплой водой и вымачивать в течение 10 минут. Воду с семенами аниса довести до кипения. Уменьшить огонь и кипятить еще 10 минут. Измельчить фисташки, осушенный изюм, измельченный кардамон, добавить молоко и взбить, процедить анисовую воду и добавить к ней мед. Влить ее в молочную смесь, хорошо перемешать и охладить.

Подавать с веточкой мяты.

**Намкин ласси**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семена кумина | 1 | 1 |
| Йогурт | 200 | 200 |
| Вода | 110 | 110 |
| Лимонный сок | 7 | 7 |
| лед | 40 | 40 |
| Выход |  | 300/40 |

***Технология:*** Все компоненты и половину кумина взбить. При подаче смесь налить в бокал и посыпать оставшимися семенами кумина.

**Митхи ласси**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Йогурт | 200 | 200 |
| Вода | 110 | 110 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Или мед | 20 | 20 |
| Розовая вода | 2 | 2 |
| Семена кардамона | 1 | 1 |
| лед | 40 | 40 |
| Выход |  | 300/40 |

***Технология:*** Смешать все компоненты и взбить, до появления пены. Подавать охлажденным, добавив лед.

**Бхатура**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

**41**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Йогурт | 200 | 200 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Сода | 5 | 5 |
| Мука в/с | 150 | 150 |
| Мука грубого помола | 300 | 300 |
| Соль | 2 | 2 |
| Сливочное масло | 20 | 20 |
| Теплая вода | 125 | 125 |
| Выход |  | 500 |

***Технология:*** Заранее – смешать йогурт, сахар, соду и белую муку в глубокой посуде. Прикрыть тканью и оставить на ночь в теплом месте для скисания

В другой посуде смешать муку грубого помола с солью и втереть в нее сливочное масло. Добавить кислое тесто и теплую воду. Вымесить. Сделать из получившейся массы плотный шар, покрыть влажной тканью и поставить в теплое место на 2 часа. Затем обмять тесто, сделать из него 15 шариков и раскатать лепешки диаметром около 13 см. Поджарить на сливочном масле.

**Пуди**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука в/с | 110 | 110 |
| Сода | 1 | 1 |
| Вода | 30 | 30 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 110 |

***Технология:*** Из муки, соды и воды замешивают крутое пресное тесто, как для лапши домашней, раскатать пластом толщиной в 1 мм. Затем выемкой вырезать большие круглые лепешки и жарить их во фритюре.

**Намак - пара**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука в/с | 55 | 55 |
| Масло сливочное | 25 | 25 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло растительное | 25 | 25 |
| Сода | 1 | 1 |
| Вода | 10 | 10 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 95 |

***Технология:*** Из муки, сливочного масла, сахара, соды и воды замесить крутое пресное тесто. Раскатать пластом толщиной в 1 мм. Затем выемкой вырезать большие лепешки, уложить на лист и поставить для расстойки в теплое место. Жарить их во фритюре.

**Митхе самоса 42**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сливочное масло | 25 | 25 |
| Мука в/с | 75 | 75 |
| Соль | 2 | 2 |
| Холодная вода | 38 | 38 |
| Яблоки | 135 | 100 |
| Молотая корица | 2 | 2 |
| Молотый кардамон | 1 | 1 |
| Молотый имбирь | 1 | 1 |
| Сахар | 23 | 23 |
| Сахарная пудра | 10 | 10 |
| Выход |  | 180 |

***Технология:*** смешать растопленное сливочное масло и муку. Добавить соль. Постепенно влить холодную воду. Замесить тесто, вымесить его до однородной плотной консистенции. Сформовать шар, накрыть влажной тканью и оставить на пол часа.

Фарш: Мелко нарезанные и очищенные от кожуры яблоки обжарить в оставшейся части сливочного масла. Добавить пряности и сахар. Уменьшить огонь и продолжать помешивать до тех пор пока вся жидкость не выкипит. Начинку охладить.

Тесто раскатывают, круглой гофрированной формой вырезают лепешки. Затем сворачивают лепешку воронкой и наполняют фаршем, защипывают края тесто, укладывают на лист для расстойки. Жарят во фритюре на растительном масле. Погрузив изделия в жир нагретый до 1600С.

**Самоса**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука | 55 | 55 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| Масло растительное | 25 | 25 |
| Вода | 10 | 10 |
| Сода пищевая | 1 | 1 |
| Зеленый горошек | 28 | 28 |
| Картофель | 90 | 60 |
| Лук репчатый | 24 | 18 |
| Перец черный молотый | 0,01 | 0.01 |
| Соус Южный | 50 | 50 |
| соль | 3 | 3 |
| Выход |  | 160/50 |

***Технология:*** Приготовление теста и пирожков то же что и в митхе самоса (см. выше).

Фарш: Вареный картофель шинкуют мелкими кубиками и обжаривают на сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком, зеленым го

**43**

рошком, зеленью петрушки или сельдерея. Фарш заправляют солью и перцем.

Подают самоса с соусом Южным.

**Кела пури**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука в/с | 63 | 63 |
| Нутовая мука | 12 | 12 |
| Кайенский перец | 0,01 | 0,01 |
| Куркума | 0.5 | 0,5 |
| Семена кумина | 0.5 | 0,5 |
| Соль | 2 | 2 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |
| Банан | 36 | 25 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Выход |  | 140 |

***Технология:*** В просеянную муку вводятся пряности и соль. Вливается растопленное сливочное масло. В отдельной посуде размять бананы, добавить сахар, соединить с мукой и тщательно перемешать. Вымесить тесто до однородной консистенции. Расстоять тесто 15-30 минут, затем раскатать и поджарить кела пури как пуди.

**Маттхи**

**Наименование сырья Брутто Нетто**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мука 1с | 50 | 50 |
| Смесь из тмина, кунжута и калинджи | 4 | 4 |
| Соль | 2 | 2 |
| Сода пищевая | 1 | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Вода | 45 | 45 |
| Выход |  | 100 |

***Технология:*** Смешайте муку, семена тмина, соль и соду в большой миске. Вотрите в муку топленое или сливочное масло. Добавьте столько воды, чтобы получилось достаточно крутое тесто. Месите его не менее 5 мин, пока оно не станет однородным и эластичным. Затем оставьте его на несколько минут. Заполните кархай или глубокую чугунную сковороду на две трети ги или растительным маслом и поставьте на средний огонь. Пока ги нагревается, раскатайте тесто в виде большого квадрата толщиной 1 см. Острым ножом нарежьте его на ромбы или прямоугольники длиной 5 см. Осторожно опустите половину из них в горячее ги. Огонь должен быть отрегулирован так, чтобы крекеры за 4-5 мин стали золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте печенья шумовкой и переложите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Таким же образом обжарьте остальные крекеры

**44**

**5. Разработка технологической схемы продукта по кулинарной продукции по ассортименту.**

# **Технологическая схема**

**«на рыбу по – бенгальски»**

# **Треска**

промыть

разделать на

филе с кожей

без костей

натереть

**карри**  карри

**пахта** залить пахтой

Поставить в

теплое место

на 30-40мин

переложить

в сотейник

**лимонный сок** сбрызнуть

**вода**

залить

водой 1:1

**тмин**

**паприка**  посыпать

**перец черн. молот.**  пряностями

довести **сливочное**

**соль**  до вкуса **масло**

**соус после**  тушить 15 мин растопить

**тушения**

оформить

реализовать

1 час t = 72-750С **45**

**6.Разработка технико–технологической карты.**

«Утверждаю»

директор ресторана

----------------Иванов

«11» марта 2000 года

**Технико-технологическая карта**.

**На рыбу по-бенгальски.**

**1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ.**

* 1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо «рыба по-бенгальски», вырабатываемое рестораном.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ**

2.1 Для приготовления рыбы по-бенгальски используют следующее сырье:

Рыба свежая (треска)……………………………………..ГОСТ 19844 - 86

Пахта……………………………………………………………….ОСТ 2546

Масло сливочное …………………………………………………ГОСТ 267

Сок лимонный …………………………………………….ГОСТ 16890 - 68

Карри

Паприка

Перец черный молотый ……………………………………ГОСТ 1224 - 83

Тмин

Соль …………………………………………………………ГОСТ 1237 - 67

2.2 Сырье используемое для приготовления рыбы по-бенгальски, должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

**3.РЕЦЕПТУРА**

3.1 Рецептура блюда «рыба по-бенгальски»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Треска | 254 | 124 |
| Пахта | - | 200 |
| Масло сливочное | - | 20 |
| Сок лимонный | - | 5 |
| Карри | - | 1.5 |
| Паприка | - | 4 |
| Перец черный молотый | - | 0.5 |
| Тмин | - | 0.5 |
| Соль | - | 2 |
| Выход готового блюда (1 порции) |  | 180 |

**4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС 46**

4.1 Подготовка сырья к производству блюда «рыба по-бенгальски» производится в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделии для предприятий общественного питания» (1983г).

4.2. Подготовленные два кусочка филе трески, с кожей без костей, натирают карри, заливают пахтой и ставят в теплое место на 30-40 минут. Затем рыбу перекладывают в сотейник, сбрызгивают лимонным соком, заливают водой, посыпают тмином, паприкой и черным молотым перцем, солят и тушат 15 минут.

**5. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА. РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ.**

5.1.Блюдо «рыба по-бенгальски» должно подаваться на порционном блюде, политое соусом получившимся при тушении и сливочным маслом. На гарнир подается отварной рис и свежие овощи.

5.2. Температура подачи 72-750С .

5.3 Срок реализации «рыбы по-бенгальски» при хранении на мармите не более 1 часа с момента окончания технологического процесса.

**6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ.**

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид: два кусочка филе трески на порцию, соус однородный.

Консистенция: нежная, сочная.

Цвет: желтоватый, с красным оттенком.

Вкус: острый с привкусом пряностей.

Запах: аромат тушеной рыбы и пряностей.

6.2 Физико-химические показатели

Массовая доля сухих веществ, % не менее 16

Массовая доля жира, % не менее 13

Массовая доля соли, % не более 0,7

6.3 Микробиологические показатели

Количество мезофильных аэробных и факультативно

анаэробных микроорганизмов, КОЕ в 1г продукта, не более 2\* 104

Бактерии группы кишечных палочек, не допускается

в массе продукта, г 0,01

Коагулазоположительные стафилококки, не допускаются

в массе продукта, г 1,0

Proteus не допускается в массе продукта, г 0,1

Патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы,

не допускаются в массе продукта, г 25

**7.ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/ кДж |
| 16,85 | 17.22 | 2,02 | 256,6/1076,5 |

Ответственный разработчик Дурягина Н.Г.

**47**

**7. Список использованной литературы.**

1. Гюнтер Линде, Хайнц Кноблох

«Приятного аппетита»

Издательство «Пищевая промышленность» Москва 1971 г.

1. «Не счесть алмазов в каменных пещерах……

В далекой Индии чудес»// Кулинар №1 1998год

1. А.И. Титюнник, Ю.М. Новоженов.

«Советская национальная и зарубежная кухня»

Москва «Высшая школа» 1981 год

1. Ведическая кулинария.

**48**

**Содержание:**

1.Особенности национальной индийской кухни (отличия, продуктовый набор, специи, пряности, приправы, традиции застолья**).**

2.Характеристика предприятия.

3.Разработка ассортимента продукции выпускаемой предприятием (с учетом национальных особенностей).

4.Расчет сырья по ассортименту выпускаемой продукции(рецептура, технология блюд, сырьевая ведомость).

5. Разработка технологической схемы продукта по кулинарной продукции по ассортименту.

6.Разработка технико–технологической карты.

7. Список использованной литературы.

Министерство образования России

**Дальневосточная Государственная Академия Экономики и Управления**

Институт Пищевых Технологий и Товароведения

**Кафедра Технологии продуктов питания**

КУРСОВОЙ ПРОЕКТ

***Тема:*** Разработка ассортимента продукции для ресторана индийской кухни с учетом национальных традиций Индии.

|  |  |
| --- | --- |
| **Выполнил:** | **Проверил:** |
| Студент 442-Т(04) | Левочкина Л.В. |
| Дурягина Н.Г. |  |

**Владивосток 2000**