



Įmonės pavadinimas UAB Namų dvasia maitinimo projektuose

Technologinė kortelė Nr. __7__

Patiekalo pavadinimas 7

Viso grūdo tortilija su vištienos filė,
daržovėmis ir jogurtiniu užpilu

Receptūra Nr.

Išeiga
330

	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Bruto	Neto	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išeiga						
Viso grūdo tortilija		60,00	4,5	4,8	28,80	176,40
Pekininis kopūstas	44,00	40,00	0,48	0,08	1,28	6,4
Ekol. agurkas	40.80	40.00	0,28		1,12	5,6
Ekol. pomidoras	40.80	40.00	0,4	0,16	2,32	10,8
Vištienos krūtinėlė	100.00	80.00	18,88	0,72	0,24	86,4
Nat.ekologiškas jogurtas 3,5%		60.00	2,58	0,12	3,54	43,80
Prieskoninės žolelės (bazilikai, raudonėliai, krapai, petražolės, česnako granulės)		4.0				
Sūris		10,00	2,6	2,6	0,14	34,40
Viso:			29,72	8,48	37,44	363,80

Technologinis aprašymas: Pekininio kopūsto lapai atskiriami, nuplaunami, supjaustomi šiaudeliais. Agurkai ir pomidorai nuplaunami, pjaustomi šiaudeliais. Sūris sutarkuojamas. Vištienos krūtinėlė nuplaunama, pašalinamos plėvelės. Krūtinėlę kepame konvekciniame krosnyje apie 15 minučių kepimo/ garų režimu.

Jogurtinis padažas- nat.jogurtą sumaišome su džiovintomis prieskoninėmis žolelėmis.

Formuojame tortiliją- ant išklotos tortilijos dedame tarkuotą sūrį, pjaustytą vištienos krūtinėlę, pjaustytą pekino kopūstą, pjaustytus agurkus, pomidorus. Užpilame jogurtinį padažą. Susukame tortiliją ir pašildome kontaktiniame griliuje 2-3 minutes.

Gaminame ir patiekiame iš karto klientui užsisakius.

