**Приготовление котлет куриных.**

1.Фарш куриный размораживают при температуре не выше 20 ⁰С в течении 4-6 часов, до полного размораживания.

2. Добавляем предварительно измельченный лук в количестве 80 грамм на 1 кг фарша, перец черный молотый, соль пищевую по вкусу. Для удобства перемешивания рекомендовано смешивать лук, соль, перец черный перед внесением в фарш. Фарш перемешиваем до равномерного распределения всех ингредиентов.

3. **Фарш содержит 5 грамм соли в 1 кг**. Рекомендуемое количество добавляемой соли от 2 до 4 грамм на 1 кг котлет. Перец черный молотый от 2 до 4 грамм на 1 кг котлет. Лук репчатый 60-80 грамм на 1 кг котлет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование | Количество грамм на 1 кг котлет |
| 1 | Фарш куриный | 870-930гр. |
| 2 | Соль пищевая | 2-4 гр. |
| 3 | Перец черный молотый | 2-4 гр. |
|  | Лук репчатый очищенный измельченный | 70 гр. |
| 4 | Панировочные сухари или панировочная крошка | 60 гр.  - |

При приготовлении котлет куриных без панировки количество фарша увеличивается на 60 гр. Из расчета 1 кг. Котлет.

**Котлета формуется весом не менее 70 гр 1 шт.**

**Энергетическая ценность гр. в 100г продукта: Белок не менее 9,5**

**Жир не более 18,0**

**Углеводы не более 28**

**Калорийность 312 кКал/1310 кДж.**