


Стейк мачетте		150/40/30
Продукт	НЕТТО	 <p>Десертная серая тарелка с низким бортом + соусник</p>
Диафрагма п/ф	180	
Битый огурец п/ф (огурец, перец чили, рисовый уксус, соус кимчи, соевый соус светлый и темный, апельсиновый фреш, чеснок, паприка сухая красная, имбирь)	25	
Лук маринованный красный п/ф (в винном уксусе с сахаром)	15	
Салат руккола фермерская п/ф	2	
Стейк соус (лук репчат., чеснок, томаты вяленые, хрен, соевый соус, уксус бальзамический, томаты с/с, устричный соус)	30	
Масло растительное п/ф	10	
Соль	1	
Перец черный горошек	0,5	
<p>Диафрагму(180 гр) смазать растительным маслом(10 гр) и жарить на гриле, подсаливая каждый раз когда переворачивают. При необходимости довести до готовности в пароконвектомате, дать стейку отлежаться.</p> <p>На тарелку выложить битые огурцы(25 гр), красный лук(15 гр) нарезанный лодочками толщиной 7-8 мм, салат руккола(2 гр) и стейк, отдельно в соусник стейк соус(30 гр), стейк не много посыпать морской солью и черным перцем.</p>		

Куриная грудка с киноа		
Продукт	НЕТТО	 <p>Черный глянцевый салатник</p>
Курица филе очищенное п/ф	120	
Киноа отварная п/ф	50	
Масло сливочное п/ф	5	
Авокадо п/ф	30	
Спаржа п/ф	30	
Соль	1	
Смесь 5 перцев	0,5	
Соус унаги п/ф (соус соевый, сахар, мирин)	5	
Петрушка п/ф	2	
Масло оливковое экстра	3	
Масло растительное п/ф	12	
Бобы эдамаме п/ф	20	
Зелень пряная (масло оливковое экстра, петрушка, чеснок)	3	
Шпинат фермерский п/ф	1	
Лайм п/ф	20	
Щавель фермерский п/ф	1	
Кейл п/ф	2	
Мини романо фермерский п/ф	2	
		<p>Время приготовления: 12 минут</p> <p>Проверено 19.04.2022</p>
<p>Куриное филе(120 гр) заправить солью и смесью 5 перцев(0,5 гр), смазать растительным маслом(12 гр). Обжарить на гриле до готовности, смазать унаги соусом(5 гр) и разрезать на 6 частей. Лайм(20 гр) обжарить на гриле, спаржу(30 гр) разрезать вдоль на пополам, заправить солью, смазать маслом и обжарить на гриле до готовности, затем разрезать на пополам. Авокадо(30 гр) нарезать поперек слайсами толщиной 4 мм. Киноа (50гр) смешать со сливочным маслом(5 гр) и прогреть в микроволновой печи, добавить петрушку(2 гр). Киноа выложить в центр тарелки, с одного края выложить грудку, рядом спаржу, в центр лайм и бобы(20 гр), напротив грудки авокадо и рядом салаты: шпинат(1 гр), щавель (1 гр), кейл(2 гр), мини романо(2 гр). Блюдо</p>		

Рыбные котлетки с киноа и соусом из йогурта		90/60/30
Продукт	НЕТТО	 <p>Белая тарелка с низким бортом 22 см</p>
Рыбные котлеты п/ф (судак, палтус, форель, лук репчатый, чеснок, масло растительное, масло сливочное, соль, сыр гойя)	120	
Мука в/с п/ф	10	
Масло растительное п/ф	10	
Киноа отварная п/ф	60	
Петрушка п/ф	2	
Масло сливочное п/ф	5	
Йогуртовый соус п/ф (йогурт, огурец с кожей без семян, соль, перец, укроп)	30	
Шпинат фермерский п/ф	2	
Масло зеленое п/ф (укропное)	3	
Перец черный горошек	0,5	
Фрилис фермерский п/ф	2	
<p>Время приготовления: 12 минут</p> <p>Проверено 19.04.2022</p>		

Котлеты(120 гр) обвалить в муке и обжарить до коллера на сковороде и доготовить в пароконвектомате, киноа(60 гр) смешать с маслом сливочным(5 гр) и прогреть в микроволновой печи, добавить петрушку(2 гр). На тарелку змя кучками выложить киноа, на них выложить котлеты, между ними полить йогуртовым соусом(30 гр), блюдо декорировать шпинатом(2 гр) и фрилисом(2 гр), полить зеленым маслом(3 гр) и посыпать йогуртовый соус черным перцем.


Палтус с трюфельным пюре		100/100/30
Продукт	НЕТТО	 <p>Черный глубокий салатник</p>
Палтус п/ф	120	
Пюре картофельное п/ф (картофель, сливки, сливочное масло, соль)	90	
Паста трюфельная п/ф (шампиньоны, чеснок, сливочное масло, чеснок, соль, перец, крахмал, вода, трюфельное масло)	15	
Вешенки жареные п/ф (на растительном масле с чесноком и петрушкой)	30	
Сырный мусс с трюфелем п/ф (сыр гойя, сыр грана подано, сливки, трюфельная паста домашняя)	30	
Пыль порея п/ф	0,5	
Лук порей п/ф	1,5	
Масло трюфельное	2	
Щавель фермерский п/ф	3	
Масло растительное п/ф	10	
Соль	1	
Перец черный горошек	0,5	
<p>Время приготовления: 12 минут</p> <p>Проверено 19.04.2022</p>		

Картофельное пюре(90 гр) смешать с трюфельной пастой(15 гр) прогреть в микроволновой печи, палтус просушить, заправить солью и обжарить на сковороде, на стороне кожи до появления коллера, затем доготовить в

Судак с соусом из томатов, пакчой и свежей фасолью		200
Продукт	НЕТТО	
Судак филе п/ф	120	
Масло растительное п/ф	15	
Томаты узбекские п/ф	25	
Чеснок п/ф	2	
Томаты с/с	30	
Петрушка п/ф	2	
Сахар песок	2	
Масло сливочное п/ф	5	
Соль	1	
Перец черный горошек	0,5	
Пакчой п/ф	50	
Масло зеленое п/ф укропное	3	
Фасоль бланшированная п/ф	10	
Щавель фермерский п/ф	2	
Шнитт лук п/ф	1	
		Время приготовления: 12 минут Проверено 19.04.2022

Белая тарелка с низким бортом 22 см

Судак(120 гр) заправить солью и жарить на сковороде со стороны кожи до появления коллера, доготовить в пароконвектомате. Пакчой(50 гр) и фасоль(10 гр) обжарить на сковороде, заправить солью. Томаты узбекские (25 гр) и томаты с/с(30 гр) нарезать кубиком 1x1 см, чеснок(2 гр) порубить в крошку. Томаты обжарить с чесноком, добавить сливочное масло(5 гр), заправить солью, сахаром(2 гр) и черным перцем, протушить до состояния соуса, добавить петрушку(2 гр). На край тарелки вылить соус, пакчой выложить веером на край соуса, выложить судак, рядом с ним фасоль. Блюдо посыпать луком шнитт(1 гр), по краям полить зеленым маслом(3 гр) и декорировать щавелем(2 гр).

Стейк из форели с лимонным соусом и фермерской зеленью		120/50
Продукт	НЕТТО	
Форель п/ф	140	
Соус лимонный п/ф (лимон, сахар, рыбный бульон, сливки, соус фиш, базилик, сливочное масло, цедра лимона, соль, перец)	35	
Бульон овощной	15	
Шпинат фермерский п/ф	3	
Щавель фермерский п/ф	3	
Соус авокадо и огурец с фисташками п\ф (авокадо хаас, огурец канкасе, зеленое масло, оливковое масло, табаско шрирача, рисовый уксус, сок лайма, фисташки, соль, перец, ксантан)	20	
Соль	1	
Перец черный горошек	0,5	
Масло растительное п/ф	10	
Масло сливочное п/ф	5	
Тимьян	1	
Чеснок с кожей	5	
Масло зеленое п/ф укропное	3	
Шнитт лук п/ф	1	
		Время приготовления: 12 минут Проверено 19.04.2022

Черный глубокий салатник

Форель(140 гр) заправить солью обжарить на стороне кожи до образования коллера. затем на стороне филе.

Фланк стейк с пюре из печеного баклажана		150/120
Продукт	НЕТТО	
Пюре из баклажана п/ф (печеный баклажан, сливочное масло, яйцо, лук печеный красный, чеснок, соль, перец)	80	
Говядина флан п/ф	180	
Паста трюфельная п/ф (шампиньоны, чеснок, сливочное масло, чеснок, соль, перец, крахмал, вода, трюфельное масло)	10	
Лук красный п/ф	40	
Лук маринованный красный п/ф (в винном уксусе с сахаром)	15	
Розмарин	2	
Масло растительное п/ф	10	
Соль	2	
Перец черный горошек	0,5	
Пыль порея п/ф	0,5	

Десертная серая тарелка с низким бортом

Говядину флан смазать растительным маслом, обжарить на гриле, подсаливая каждый раз при переворачивании, довести до нужной прожарки и дать ему отдохнуть, нарезать на 6-7 частей. Лук красный и розмарин обжарить на гриле. Пюре из баклажан смешать с трюфельной пастой и прогреть в микроволновой печи, выложить на край тарелки и сделать углубление, в углубление выложить маринованный лук и посыпать пылью порея, рядом


в
красный и розмар

Телячьи Щечки с орзо		325
Продукт	Нетто	
Телячьи Щечки Сувид п/ф	1 порция	
Орзо отварное п/ф	100	
Белые грибы размороженные п/ф	20	
Сухие белые грибы	1	
Масло растительное п/ф	8	
Масло Сливочное п/ф	10	
Сыр Гойя (порошок) п/ф	10	
Соус Демми Глясс п/ф	5	
Перец черный горошек	0,5	
Соль	0,5	
Соус для щечек п/ф (сок из-под щечек, уксус бальзамический, портвейн, розмарин, тимьян, деми-гласс, сахар тростниковый, соль, перец)	45	
Щавель фермерский п/ф	2	
Лук фри	1	
Лук порей п/ф	1	
		время приготовления 15 минут Проверено 19.04.2022

Черный глубокий салатник

Телячьи щечки(1 пор) прогреть в болиторе в течение 7-8 минут. Белые грибы(20 гр) 0,5*0,5 кубиком обжарить на растительном масле(п/ф), добавить сухие белые грибы(1 гр), затем отварное орзо(100 гр), перемешать, заправить сливочным маслом(10 гр) с сыром гойя(10 гр), демиглас(5 гр) и создать плотную эмульсию и довести до вкуса солью/черным перцем. Орзо выложить в глубокий салатник пышной горкой, сверху выложить кусок прогретой щечки. Соус для щек(45 гр) уварить в 2 раза полить сверху на щечки, как глазурь и декорировать блюдо щавелем(2 гр), луком порей(1 гр), закрученным спиралью и замоченным в холодной воде и посыпать орзо луком фри(1 гр)

Форель на пару		120/40
Продукт	Нетто	Десертная тарелка с низким бортом
Форель филе п/ф 140 гр п/ф	1 шт	
Масло растительное п/ф	5	
Соль	2	
Бasilik п/ф	0,5	
Чеснок п/ф	2	
Салат руккола	3	
Томаты черри свежие п/ф	45	
Масло оливковое экстра	2	
Тимьян	1	
Чеснок с кожей п/ф	3	
		время приготовления 8 мин.
		Проверено 19.04.2022
<p>В подсоленную воду положить чеснок(3 гр), тимьян(1 гр) и подготовленное филе форели(140 гр), варить на медленном огне до готовности. Томаты черри нарезать на пополам и обжарить на растительном масле(5 гр), добавить мелко нарезанный чеснок(2 гр), заправить солью. Готовую рыбу выложить на тарелку кожей во внутрь, рядом выложить половинки жаренных черри(35 гр), на них листики базилика(0,5 гр), рядом выложить пучок рукколы(3 гр) посыпать черным перцем и полить все блюдо оливковым маслом(2 гр)</p>		

Куриная грудка на гриле/ на пару		170 гр
Продукт	Нетто	
пф куриное филе 160	1 шт	
масло растительное п/ф	5	
соль	2	
перец чёрный горошек	0,2	
чеснок неочищ.	6	
тимьян	2	
томаты черри свежие	15	
Лимон резаный п/ф	15	
		Проверено 19.04.2022
<p>Подготовленное куриное филе(160 гр) нарезать в виде "капли", отбить вдоль волокон до толщины 2 см, смазать растительным маслом и жарить на гриле "решёткой" по 2 минуты с каждой стороны, заправить солью и чёрным перцем, после чего довести до готовности в конвектомате при температуре 185С. Готовое мясо выложить на тарелку, украсить жареными зубчиками чеснока(6 гр), половинками жаренными черри(15 гр), жареным тимьяном(2 гр) и долькой лимона (15 гр). Для куриной грудки на пару - чеснок и тимьян вариться вместе с грудкой, томаты черри свежие.</p>		

Котлеты из индейки с картофельным пюре		315
---	--	------------

Продукт	Вес
Котлеты из индейки п/ф (3 шт по 60 гр) (индейка филе, лук репчатый, чеснок, молоко, тостовый хлеб, соль, перец)	180
Картофельное пюре (картофель, сливки 33%, слив.масло, соль)	110
Масло зеленое п/ф укропное	4
Огурец п/ф	15
Масло растительное п/ф	10
Мука в/с	8
Руккола фермерская п/ф	1



Десер

Время приготовления 14 минут
Проверено 19.04.2022



Котлеты из индейки (180 гр) обвалять в муке, лить в растительном масле до образования золотистой корочки и обжарить до готовности. Картофельное пюре (110 гр) прогреть в микроволновой печи в течение 1 минуты. В центр черной тарелки волной выложить пюре. Посередине выложить готовые котлетки из индейки(фото) и декорировать блюдо рукколой (1 гр), 2 слайсами огурца закрученного в спираль(два слайса друг на друга - 1 спираль) полить зеленым маслом(4 гр).

ительном
фельное


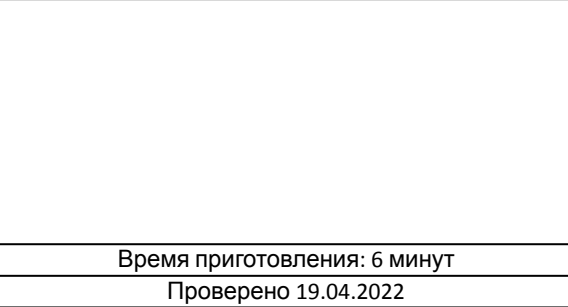
Баклажаны "Пармиджано"		250 гр
-------------------------------	--	---------------

Продукт	Нетто
Баклажаны с сыром (Баклажаны, соль,, сахар, крахмал, масло растительное, моцарелла для пиццы, пармезан, соус для баклажана)	200
Сыр Грано Подано п/ф	3
Соус для баклажана пф (лук, растительное масло, томат красный, томаты с/с с соком, тимьян, чеснок, базилик, мускатный орех, орегано, гвоздика, лавровый лист, соль, перец, сахар, овощной бульон)	45
Масло Оливковое Экстра	3
Базилик соцветия фермерский п/ф	1
Орегано	0,2

время приготовления 8 мин.

Глу
бок
ий
чер
ны
й
сал
атн
ик
65
С

Т Н А Я С Е Р А Я Т А Р Е Л К А С Н И З К И М Б О Р Т О М

Острый цыплёнок по-итальянски		370 гр
Продукт	Нетто	
пф цыпленок пеперончино (половинка цыпленка, соль, кайенский перец, смесь 5-ти перцев, розмарин, масло оливковое, гремалата с оливками)	1 шт	
пф соус арабиатта (томаты с/с, растительное масло, лук, чеснок, чили перец, соль, перец, сахар)	70	
пф перец чили красный	8	
пф розмарин	4	
		<p>время приготовления 20 мин.</p> <p>Проверено 19.04.2022</p>
<p>Подготовленного цыплёнка(380 гр) жарить на гриле под прессом с обеих сторон, затем довести до готовности в конвектомате при температуре 185С, после чего выложить на тарелку. Подавать с соусником горячего соуса арабьята(70 гр), стручком чили перца(8 гр), жареного на гриле, и подожжённой веткой розмарина(4 гр).</p>		
Рис басмати		155 гр
Продукт	Нетто	
Рис басмати отварной п/ф	150	
Масло сливочное п/ф	10	
Соль	1	
		<p>Время приготовления: 6 минут</p> <p>Проверено 19.04.2022</p>
<p>Рис басмати(150 гр) отварной прогреть в микроволновой печи со сливочным маслом(10 гр), при необходимости заправить солью.</p>		

Десертная тарелка с низким бортом

Тарелка для гарниров 65 С