



# *Книга рецептов*

*для пароварочно-конвективных аппаратов  
ПКА6-1/1ПМ и ПКА10-1/1ПМ (модели 2012 г.)*





# Содержание

## *Введение*

- 01 *Секреты приготовления*
- 02 *Рекомендации по применению гасстроемкостей*
- 03 *Рекомендации по использованию функции  
внутренней температуры продуктов*
- 04 *Рекомендации по применению режима «пар»*
- 05 *Рекомендации по применению режима  
«пар при низких температурах»*
- 06 *Рекомендации по применению режима «конвекция»*
- 07 *Рекомендации по применению комбинированного режима*
- 08 *Рекомендации по применению режима «разогрев»*
- 09 *Рекомендации по приготовлению на различных стадиях*

## *Рецепты*

- 11 *Мясо*
- 17 *Птица*
- 23 *Рыба*
- 27 *Яйца, творог и закуски*
- 29 *Гарниры: крупы, овощи*
- 33 *Выпечка*
- 38 *Рекомендуемые блюда для школьного питания*



## ВВЕДЕНИЕ

### СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Если Вы ранее готовили в жарочных или пекарских шкафах, температуру для приготовления выпечки в пароконвектомате устанавливайте на 20-30°C ниже.

Время приготовления зависит от качества, веса, плотности продукта.

Распределяйте продукцию на полках так, чтобы не препятствовать циркуляции воздуха.

Не придвигайте продукты вплотную к стенкам печи.

Одновременно приготавливайте продукцию одного размера.

Подбирайте высоту gastronorm-боксов с учетом приготавливаемых продуктов, т.к. при выборе более глубокой gastronorm-боксы, чем необходимо высота борта затрудняет движение воздуха, и результат может быть неудовлетворительным.

При смене температурного режима с высокого на более низкий необходимо остудить камеру. При переходе с режимов «Конвекция» и «Конвекция+пар» на режим «Пар» необходимо подождать пока температура в камере опустится до 100°C.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ!** Использовать душ для охлаждения камеры.

Перед загрузкой продуктов предварительно прогрейте ПКА до температуры на 30 °C больше необходимой.

Эффект гриля достигается приготовлением продуктов на решетках.

Для получения наилучших результатов смажьте поверхность выпекаемых или обжариваемых изделий маслом или другими жирами.

При максимальной загрузке пароконвектомата время приготовления возрастает примерно на 5-10 мин.

При высокой температуре образуется корочка, но потери веса при этом возрастают.

**ВЕРХНИЙ ПРОГРЕВ:** конвекционный нижний прогрев можно устранить, установив дополнительный противень снизу. Этот режим подходит для подрумянивания продуктов.

**ПРОГРЕВ СНИЗУ:** для устранения верхнего прогрева поместите перевернутый вверх дном противень сверху. Этот режим удобен для выпекания пиццы и сдобы (продуктов, не требующих подрумянивания или подсушивания).

При прогреве рабочей камеры целесообразно увеличить скорость вращения вентилятора до максимального значения, при приготовлении небольшого количества продукта – уменьшить.





## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГАСТРОЕМКОСТЕЙ

### СТАНДАРТНЫЕ (GN) ЁМКОСТИ

#### **Нержавеющая сталь:**

Отсутствие ржавчины  
Долгий срок службы

#### **Перфорированная нержавеющая сталь:**

Перфорация обеспечивает лучшую циркуляцию воздуха и пара  
Чем больше диаметр отверстий, тем выше качество приготовленных блюд

#### **Перфорированный алюминий:**

Высокая теплопроводность  
Идеально подходит для приготовления выпечки

#### **Нержавеющие плоские решетки:**

Хорошая теплопроводность  
Достигается эффект гриля при жарке

#### **Нержавеющая сталь, сетчатая (GNP):**

Жарка продуктов, бланшированных в жире

### *Виды гастроемкостей и их применение*

Размер	Вид гастроемкости	Высота, мм	Продукты	6x1/1	10x1/1
1/1GN 530x325 мм	Гастроемкость из нержавеющей стали	20	жарка картофеля, жарка порционных полуфабрикатов из мяса, рыбы, птицы, оттаивание и т. д.	6	10
		40	овощи, мясной хлеб, паровая и отварная рыба, выпечка, гусь, утка, для сбора вытекающих соков	3	5
		65	фаршированные перцы, крупы, тушеные овощи, фрукты, и т. д.	3	5
		100	вареная ветчина, гарниры, приготовление соусов и т. д.	2	4
1/1 GNP	Емкость перфорированная	65	овощи без сердцевины, различные гарниры, клецки	6	10
		100	овощи, яйца, картофель, бланшировка и т. д.	3	5
	Емкость из алюминия перфорированная	20	различная выпечка	6	10
	Решетки нержавеющей		большие жареные куски, гриль-жарка, тосты, оттаивание, цыпленок, утка, гусь и т. д.	6	10

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФУНКЦИИ ВНУТРЕННЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРОДУКТОВ

Измерение зондом внутренней температуры продукта имеет огромное преимущество при приготовлении крупных кусков мяса, которые требуют длительного времени приготовления. Практически невозможно пережарить мясо, имея показания внутренней температуры приготавливаемого продукта. Потери веса сводятся к минимуму, благодаря четкой выдержке процесса приготовления. Температурный зонд находится внутри камеры - справа. Следует вынуть зонд из держателя и поместить его кончик как можно глубже в среднюю часть куска мяса. При выборе температуры рабочей камеры имейте в виду, что она должна быть выше, чем выбранная внутренняя температура продукта. Чем меньше разность температур между камерой и температурой внутри продукта, тем выше органолептические показатели - сочность, нежность, консистенция. Готовность изделий из натуральных рубленых изделий из мяса - не ниже 85 °С, для изделий из котлетной массы не ниже 90 °С.

### Примеры приготовления с использованием внутренней температуры

Продукт	Качество приготовления	Метод приготовления	Внутренняя температура, °С
---------	------------------------	---------------------	----------------------------

#### ТЕЛЯТИНА

Ноги	полное приготовление	жарка	75-80
Почки	полное приготовление	жарка	75-80
Филейная часть	полное приготовление	жарка	75-80
Грудинка	полное приготовление	жарка	75-80
Шейная часть, грудинка	полное приготовление	тушение	80

#### ГОВЯДИНА

Крупный кусок	полуготовность	жарка	55-60
Целые ребра	полное приготовление	жарка	80-85
Ноги	полное приготовление	тушение	85-90
Язык	полное приготовление	тушение	85-90

#### БАРАНИНА

Мясо без костей	полное приготовление	жарка	80
Мясо без костей	недожаренное	жарка	60-65
Ноги	полное приготовление	жарка	85
Ноги	полуготовность	жарка	55-60
Лопатка	полное приготовление	жарка	80
Грудинка	полное приготовление	тушение	85

#### СВИНИНА

Ноги	полное приготовление	жарка	75
Порционные отбивные	недожаренное	жарка	70-75
Предреберная часть	полное приготовление	жарка	75
Ребра	полное приготовление	жарка	75
Филе маринованное	недожаренное	жарка	70
Ноги маринованные	полное приготовление	жарка	75-80
Ветчина маринованная	очень сочная	тушение	80-85
Лопатка маринованная	очень сочная	тушение	80-85



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «ПАР»

Приготовление продуктов осуществляется с помощью подаваемого без давления пара. Режим пара может быть использован для приготовления любых продуктов: овощи, макароны, фрукты, рыба, мясо, яйца и т. д. Время приготовления одинаково для полных и неполных загрузок. Возможно одновременное приготовление различных продуктов - ароматы блюд не смешиваются. Аромат, витамины, минералы не теряются, поскольку процесс приготовления происходит при температуре, которая ниже температуры кипения. Выемка продуктов может происходить в любое удобное для Вас время, т. е. возможно одновременное приготовление продуктов с различным временем приготовления. Перед началом работы рекомендуется прогрев печи в течение нескольких минут. В процессе приготовления в не перфорированных противнях образуется конденсат. Эта влага может быть использована, например, в качестве основы для приготовления соусов. Используйте решетки для приготовления больших кусков мяса (ветчина, нога, филейная часть) и для большинства овощей (цветная капуста, краснокочанная капуста). Подставляйте противень для сбора излишков влаги. Использование перфорированных противней сокращает время приготовления на 10-15%. Сокращает время размораживания овощей.

Основное правило: паровые блюда подлежат разогреву с помощью пара. Обязательно добавляйте воду при приготовлении всех видов круп и макаронных изделий. Крупы перед загрузкой промывайте и солите. После окончания приготовления крупы заправьте маслом и выдавайте на раздачу. Можно приготовление овощей производить в глубоких противнях или емкостях наполненных водой. Вода должна до половины покрывать овощи. Соль и специи добавлять перед загрузкой в камеру.

### Примеры применения режима «пар»

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, кг		Время, мин
			ПКА 6-1/1ПМ	ПКА 10-1/1ПМ	
Капуста брокколи замороженная	40	4 кг	12	20	25
Бобы замороженные	40	3 кг	9	15	25
Смесь овощная замороженная	40	2,5 кг	15	25	20
Картофель	40	5 кг	15	25	30
Капуста цветная	40	2,4 кг	7,2	12	20
Баклажаны	40	2,4 кг	7,2	12	12
Морковь	40	3 кг	9	15	30
Горох	40	3 кг	9	15	20
Бобы свежие	40	3 кг	9	15	20
Яйца вкрутую	40	60 шт	180 шт	300 шт	13
Яйца всмятку	40	60 шт	180 шт	300 шт	6
Рис	150	2,4 кг	7,2	12	25
Грибы	40	2,4 кг	7,2	12	10
Свекла	40	5 кг	15	25	4
Капуста свежая шинкованная	40	3 кг	9	15	20
Сельдерей ломтиками	40	3 кг	9	15	20

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, кг		Время, мин
			ПКА 6-1/1ПМ	ПКА 10-1/1ПМ	
Телятина шпигованная	40	2 кг	6	10	18
Мозги говяжьи	40	2 кг	6	10	6
Камбала	20	5 шт	30 шт	50 шт	12
Котлеты рыбные	20	2 кг	12	20	45
Крабы или раки	40	4 кг	12	20	25
Креветки заморож. неочищенные	40	2,4 кг	7,2	12	4
Креветки заморож. очищенные	40	3 кг	9	15	9
Карп	40	3 шт	9 шт	15 шт	12
Лосось кусочками свежий	40	15 шт	45 шт	75 шт	12
Рулеты из свежей камбалы	40	30 шт	90 шт	150 шт	10
Треска свежая или замороженная	40	3 кг	9	15	12
Манты	40	24 шт	72 шт	120 шт	18
Котлеты паровые	40	15 шт	45 шт	75 шт	15
Рыба, припущенная с овощами	40	12 шт	36 шт	60 шт	15

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «ПАР ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ»

Точность установки температуры, обеспечивает высокое качество готовых продуктов.

Температурные установки для паровой обработки при низких температурах:

- языковые рулеты.....70-75°C
- сосиски в натуральной оболочке.....65-75°C
- устрицы.....65-75°C
- тесто.....35-75°C
- вареное мясо (молодая телятина).....80°C.....6 часов

При закладке порций учитывайте, что потеря веса продуктов в процессе приготовления будет незначительной. Улучшается качество продуктов, достигаются наилучшие вкусовые качества и внешний вид. Возможно сохранение продуктов подогретыми (теплыми). Мясные продукты могут готовиться в течение длительного времени. Установите температуру на 5°C выше требуемой внутри мяса. Важно обеспечить прогрев мяса изнутри, чтобы не пересушить его.

Пример: приготовление говядины в течение ночи (контроль за работой пароконвектомата обязателен).

1 фаза:

- обжаривайте уложенное на полку мясо в течение 10-15 мин. при температуре 220°C в режиме «конвекция»;
- появившийся аромат улучшает вкус мяса. Обжаривается верхняя часть, бактерии внутри мяса гибнут.

2 фаза:

- установите температуру приготовления на 60°C;
- при установке температуры на 5°C выше температуры внутри мяса оно может оставаться в печи до утра, не пересушиваясь.



**Примеры применения режима «пар при низких температурах»**

Продукт	Требуемая температура внутри мяса, °С	Установка температуры, °С
Говядина	55	60
Свинина	75	80
Телятина	70	75

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «КОНВЕКЦИЯ»**

В данном режиме происходит постепенное приготовление пищи с использованием горячего воздуха, равномерно подаваемого вентилятором. Подходит для приготовления всех видов продуктов: отбивных, филе, цыплят, птицы, рыбы, тушеных овощей, сдобы, теста, подрумянивания и т. д.

**Примеры применения режима «конвекция»**

Продукт	Высота противня, мм	Кол-во в противне	Общая загрузка, кг		Температура, °С	Время, мин
			ПКА 6-1/1ПМ	ПКА 10-1/1ПМ		
Ветчина	20	0,8 кг	4,8 кг	8 кг	170	5
Тефтели	40	4 кг	24 кг	40 кг	160	14
Гамбургеры	20	12 шт	72 шт	120 шт	180	6
Печень, 100 г порция	20	15 шт	90 шт	150 шт	170	9
Отбивные, 180 г порция	20	9 шт	54 шт	90 шт	165	6
Цыпленок	40	4 шт	8 шт	12 шт	165	30
Цыпленок кусочками	40	3,5 кг	7 кг	17,5 кг	170	25
Свинина, филе	20	4 кг	12 кг	20 кг	170	25
Ростбиф	40	3 кг	9кг	15 кг	165	25
Филе рыбное, 50 гр	20	30шт	180 шт	300 шт	180	7
Форель	20	4 шт	24 шт	40 шт	175	12
Безе	40	0,6 кг	4 кг	6 кг	90	120
Сдоба	20	12 шт	72 шт	120 шт	170	24
Сдоба воздушная	20	12 шт	72 шт	120 шт	165	20
Пицца, 120 г	20	6 шт	36 шт	60 шт	170	13
Бисквит	40	1,2 кг	7,2 кг	12 кг	200	12
Лаваш	20	1,5 кг	9 кг	15 кг	170	20

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ КОМБИНИРОВАННОГО РЕЖИМА

Этот режим объединяет преимущества двух режимов: конвекции и паровой обработки. В этом режиме производится любое обжаривание, прекрасно обжариваются жесткое мясо и продукты, требующие длительного приготовления. Этот режим идеален для приготовления специальных блюд и размораживания продуктов. Для всех типов теста, требующих влаги в начале и в процессе приготовления. Идеально для приготовления больших порций (свинина, говядина, птица, рыба,) или приготовления на решетке. При использовании решеток вам не нужно переворачивать продукты в процессе приготовления. Для сбора стекающего сока поместите не перфорированный противень под решетку. Перед началом обжаривания приправьте мясо и смажьте его маслом. Оптимальный режим обжаривания между 140-160°C. Потеря веса при этом минимальна. Если продукт недостаточно подрумянился, на короткий промежуток времени включите максимальную температуру обжаривания. При тушении говядины не устанавливайте температуру выше 130 °C.

### *Примеры применения комбинированного режима*

Продукт	Решетка / противень	Температура, °C	Время, мин
½ цыпленка	Решетка или противень	165	30-35
Окорочка	Решетка или противень	165	20-25
Утиные грудки	Противень	170	15-20
Индейка в фольге	Решетка	140-160	100-120
Утка	Решетка	140-160	60-70
Кекс майский 70 гр	Формы	160	10
Перец, фаршированный мясом	Противень	150-170	25-30
Рис	Противень с водой	175	30
Овощное рагу	Противень с водой	140-160	45-55
Сэндвич горячий	Решетка	170-180	10-15
Рыба запеченная 80 гр	Противень	170	10-12
Палтус	Противень с водой	160-180	15-20
Эскалоп (корейка) порциями	Противень	160-170	10-12



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «РАЗОГРЕВ»

Используя данный режим, вы можете разогреть все виды готовых блюд. Благодаря регулированию поступления пара, конденсат не оседает на блюде, противнях, поэтому крышка не требуется. Блюда, противни, тарелки, медные поддоны для обжаривания и другая жаропрочная посуда устанавливается на решетки.

### Примеры применения режима «разогрев»

Продукт	Температура приготовления, °С	Посуда	Время, мин
Овощные гарниры (кукуруза, цветная капуста, брокколи, фасоль, морковь, бобы)	150	блюдо противень чаша	2-3 мин 4-6 мин 5-7 мин
Небольшие обжариваемые продукты (стейки в тесте, отбивные, гамбургеры)	160	блюдо противень чаша	3-4 мин 6-8 мин 8-10 мин
Блюдо с соусом	140-160	блюдо противень чаша	4-5 мин 9-11 мин 14-16 мин

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ

Для приготовления гарниров оптимальным является двухступенчатый режим с увеличением температуры в начальный период приготовления. Варка только в паро- конвекционном режиме вызывает неравномерное набухание крупы, варка в режиме пара заметно увеличивает время приготовления. Из-за увеличения поверхности испарения количество воды необходимо увеличить на 5% по сравнению с рекомендациями сборника технологических нормативов. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

### Примеры применения многоступенчатого режима приготовления

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °С	Время, мин
<b>МЯСО</b>					
Жареная утка (около 2 кг)	Решетка	1	Конвекция	165	30
		2	Комбинир.	140	60
Филе свинины (3 кг)	Решетка	1	Пар	100	20
		2	Комбинир.	140	35
		3	Конвекция	170	12
Ноги свиные	Решетка	1	Комбинир.	120	300
		2	Конвекция	170	25
Говядина тушеная	Противень	1	Конвекция	200	6
		2	Комбинир.	140	112
		3	Комбинир.	150	19
Цыпленок жареный	Решетка	1	Комбинир.	165	30
		2	Конвекция	180	10
Утка с апельсинами	Противень	1	Конвекция	200	8
		2	Комбинир.	130	60
Индейка (6-8 кг)	Противень	1	Комбинир.	120	90
		2	Конвекция	180	5

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °С	Время, мин
Кролик	Решетка	1	Комбинир.	150	15
		2	Конвекция	170	45
Окорочка жареные	Решетка	1	Комбинир.	160	30
		2	Конвекция	180	5
Голень свиная	Решетка	1	Пар	100	10
		2	Комбинир.	140	34
		3	Конвекция	180	12
Телятина (крупно-кусковые полуфабрикаты)	Решетка	1	Пар	100	20
		2	Комбинир.	130	30
		3	Комбинир.	165	25
		4	Комбинир.	170	18
		5	Конвекция	190	10
Голень телячья	Решетка	1	Пар	100	18
		2	Комбинир.	140	60
		3	Конвекция	180	15
Грудки цыплят в белом вине	Противень	1	Комбинир.	180	15
		2	Конвекция	190	5
Ягненок	Решетка	1	Конвекция	160	40
		2	Комбинир.	140	45
Говядина жареная (толстый край)	Решетка	1	Пар	100	12
		2	Комбинир.	145	35
		3	Конвекция	175	11
Фарш	Противень	1	Пар	100	20
		2	Комбинир.	120	42
		3	Конвекция	165	25

#### ОВОЦИ

Картофельное пюре	Противень	1	Пар	100	40
		2		180	2
Картофель жареный	Противень	1	Пар	100	10
		2	Конвекция	180	20
Грибы	Противень	1	Комбинир.	160	15
		2	Конвекция	170	20
Овощи жареные	Противень	1	Комбинир.	170	35
		2	Конвекция	170	10

#### РЫБА

Рыба припущенная	Противень	1	Конвекция	195	10
		2	Комбинир.	140	40
Тунец запеченный	Противень	1	Комбинир.	90	60
		2	Конвекция	160	40

#### ГАРНИРЫ

Каша гречневая	Противень	1	Комбинир.	160	15-20
		2	Пар	100	10-15
Каша рисовая	Противень	1	Комбинир.	160	15-20
		2	Пар	100	10-15
Запеканка рисовая	Противень	1	Комбинир.	140	30
		2	Конвекция	160	15
Лапшевник	Противень	1	Комбинир.	150	20-30
		2	Конвекция	170	15
Лазанья	Противень	1	Комбинир.	140	20-25
		2	Конвекция	200	5-10









# Мясо

## Рулет мясной с омлетом

**Ингредиенты:**  
450 г говяжьего фарша  
2 яйца  
50 мл сливок  
35 г растительного масла  
100 г репчатого лука  
20 г зелени

Параметры: режим «конвекция+пар», температура –160°С, время – 20 минут.

В фарш, добавьте 1/8 часть яиц, 10мл. сливок, соль, специи и хорошо перемешайте. Из 1,5 яиц и 30 мл. сливок приготовьте смесь для омлета. На разогретой сковороде приготовьте тонкий омлет. Лук мелко нарежьте и пассеруйте на масле. Мясной фарш выложите на влажную салфетку, на середину выложите мелко нарезанную зелень, затем лук и омлет, концами салфетки соедините края котлетной массы, потом салфетку снимите. Полуфабрикат смажьте остатком яиц, выложите на смазанный жиром лист. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» в течение 20 минут.

## Батон мясной

**Ингредиенты:**  
688 г говядины  
509 г свинины  
12 г крахмала  
40 мл воды для разведения крахмала  
6,4 г чеснока  
100 мл сметаны или сливок  
40 г яйца  
5 г жира для смазки противня

Параметры: режим «конвекция» 1) температура – 220°С, время – 7 минут;  
2) температура – 120°С, время – 20 минут.

Мясо говядины, свинины и чеснок пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Пропущенные через мясорубку говядину и свинину перемешайте, добавьте крахмал (разведенный водой), соль, перец, желтки яиц. Получившуюся массу вымешивайте, добавляя сметану или сливки, еще раз тщательно вымешайте и отбейте. Выложите полученную массу на противень, смазанный жиром, и сформируйте в виде батона толщиной 10-12 см. Яичные белки взбейте в густую пену и смажьте поверхность батона. После этого батон поместите в холодильник на 30 мин. Готовьте в пароконвектомате при 220°С для образования румяной корочки, после образования корочки температуру понижайте до 120°С и доведите до готовности. Проколы и надрезы при запекании не производите. Масса п/ф 1200г, выход - 750 г.





## **Зразы с сыром и грибами**

### **Ингредиенты:**

200 г говядина  
(котлетное мясо)  
105 г свинина  
(котлетное мясо)  
50 г молоко или вода  
50 г яйца  
соль, перец  
**800 г котлетная масса**  
104 г сыра  
67,5 г зелени  
493 г шампиньонов  
**300 г масса фарша**  
60 г сухари  
**1160 масса**  
**полуфабrikата**  
10 г масло растительное

Параметры: режим «конвекция», температура –170°С, время –13 минут.

Котлетное мясо измельчите на мясорубке, добавьте яйцо, соль, специи и тщательно перемешайте. Из приготовленной массы сформируйте лепешки, на середину которых положите фарш. После этого края лепешки соедините, придав форму зраз. Для фарша: мелко нарубленную зелень соедините с нарезанными и припущенными шампиньонами и измельченным сыром. Готовые зразы запанируйте в сухарях и выложите на гастроячейку, смазанную маслом, и готовьте в пароконвектомате. Выход 85 г х 10 шт.

## **Баранья корейка, шпигованная морковью и чесноком**

### **Ингредиенты:**

165 г бараньей корейки  
12 г моркови  
5 г чеснока  
8 г майонеза  
50 мл вина  
5 г растительного  
масла

Параметры: режим «конвекция», температура –170°С, время – 18-20 минут.

Баранью корейку посолите, перчите и залейте вином, оставьте на ночь в холодильнике. На следующий день мясо нашпиговать нарезанными дольками чеснока и припущенной морковью вдоль волокон мяса. По окончании шпигования мясо смажьте майонезом и уложите на противень, смазанный маслом. Пароконвектомат нагрейте до температуры 170°С и ставьте противень.





## **Свинина на косточке**

### **Ингредиенты:**

150 г свинина (корейка на косточке)  
5 г майонез  
5 г аджика  
5 г соевый соус  
1,3 г чеснок  
5 г масло растительное

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 175 °С, время – 12 минут, влажность – 85%.  
2) режим «конвекция», температура – 175 °С, время – 5 минут.

Порционные куски свинины, нарезанные из корейки вместе с реберной костью, маринуют в смеси майонеза, аджики и соевого соуса, с добавлением чеснока и приправ. Подготовленную свинину обжаривают с двух сторон, выкладывают на решетку и доводят до готовности в пароконвектомате.

## **Биточки по-белорусски**

### **Ингредиенты:**

108 г говядины  
12 г лука репчатого  
8 г яйца  
12 мл молока или воды  
5 г растительного масла

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170 °С, время – 5 минут.  
2) «конвекция+пар», температура – 160 °С, время – 5-10 минут

Мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками. Яйца отварите, и нарежьте кубиками. В измельченное мясо с луком добавьте соль, перец, молоко или воду – перемешайте. В эту массу добавьте яйцо и взбейте массу. Полученный фарш разделите на порции. Придайте приплюснuto-округлую форму. Изделия выложите на противень, смазанный маслом или пищевым жиром. Пароконвектомат нагрейте до нужной температуры и ставьте противень.

## **Котлеты «лесные»**

### **Ингредиенты:**

250 г говядина  
1 яйцо  
53 г репчатого лука  
15 г кедровых орехов  
10 г растительного масла

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 160 °С, время – 13 минут.

В котлетную массу добавьте яйцо, соль, специи, орехи и пассерованный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Из котлетной массы сформируйте котлеты. Готовьте в пароконвектомате на режиме «конвекция» в течение 13 минут.





## **Манты с мясом**

### **Ингредиенты:**

Тесто:

375 г пшеничной муки

5 г соли

150 мл воды

Фарш:

715 г баранины или говядины (лопаточная или тазобедрен. часть)

325 г репчатого лука

5 г красн. молотого перца

30 г растительного масла

7,5 г соли

Параметры: режим «пар», время – 20 минут.

Тесто: из муки, воды и соли замесите крутое тесто, накройте влажной тканью и выдержите в течение 30 мин. в расстоечной камере для набухания клейковины. Фарш: Говядину пропустите через мясорубку, добавьте мелко нашинкованный лук, соль, перец, воду и перемешайте до получения однородной массы. Из готового теста сформируйте тонкие жгуты, разделите на куски массой 20 гр. и раскатайте на кружочки. На середину каждого кружочка выложите по 45-46 г фарша. Края защипайте посередине, придавая круглую или овальную форму. Готовые изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в холодильник. Манты, не размораживая, отправляйте на тепловую обработку в пароконвектомат с режимом - «пар», на 20 мин.

## **Свинина запеченная**

### **Ингредиенты:**

94 г свиной корейки

10 г сладкого перца

32 г грибов

12 г репчатого лука

15 г майонеза

10 г сыра

5 г растительного масла

соль, перец

Параметры: режим «конвекция», температура – 165°С, время – 14 минут.

Свиную корейку нарежьте на порционные куски массой 80 г, отбейте, посолите, поперчите. Нагрейте противень, смазанный маслом в пароконвектомате, и уложите на него подготовленные куски мяса, уложите смешанные продукты (жареные грибы, нарезанный на мелкие кубики, сладкий перец, пассерованный лук, майонез) сверху посыпьте натертым сыром и ставьте запекать. Запекайте при температуре 180°С на режиме «конвекция» в течение 5 мин.





## **Говядина, тушенная с черносливом**

### **Ингредиенты:**

1,5 кг отварной  
говядины  
20 г чернослива  
300 мл томатного  
сока  
30 г сахара

Параметры: режим «пар», время – 20 минут.

Отварное мясо нарежьте на порционные куски, уложите на сковороду и залейте соком томатным. Сверху выложите чернослив и добавьте сахар. Сковороду поставьте на решетку в пароконвектомат и установите режим «пар». Тушите блюдо в течение 25 минут. При подаче на каждый кусок мяса выложите по 2 шт. чернослива.

## **Ростбиф**

### **Ингредиенты:**

840 г вырезки  
говяжьей  
5 г лимонной кислоты  
10 г растительного  
масла  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция» 1) температура – 220°C, время – 10 минут;  
2) температура – 120°C, время – 35-40 минут.

Мясо говядины посолите, поперчите. Посыпьте лимонной кислотой. Оставьте мясо пропитываться, мариноваться примерно на 40-50 мин. По истечении времени полуфабрикат уложите на смазанный маслом противень, установите в пароконвектомат прогретый до температуры 220°C. Готовьте в течении 10 минут, затем температуру убавьте до 120°C и в течение 50 мин доведите до готовности.

## **Говядина с ананасом**

### **Ингредиенты:**

180 г мякоти говядины  
580 г небольшой ананас  
20 г растительного  
масла  
15 г соевого соуса  
1 зубчик чеснока

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 150°C, время – 10 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 4-5 минут.

Говядину тонко нарежьте поперек волокон полосками шириной в 1 см. Взбейте растительное масло, соевый соус и измельченный чеснок, смешайте с мясом и маринуйте 1 час в холодильнике. Очистите ананас от кожицы и нарежьте кубиками по 1 см. Оберните каждый кубик ананаса полоской мяса и скрепите шпажкой. Смажьте гастроемкость маслом и пожарьте мясо.





## Гигантский бургер

### **Ингредиенты:**

125 г говяжьего или свиного фарша  
½ яйца  
40 г репчатого лука  
30 г растительного масла  
6 г чеснока  
35 г помидор  
30 г сладкого перца  
105 г шампиньонов  
20 г майонеза  
10 г сыра

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 180 °С, время – 10 мин.;  
2) режим «конвекция» температура – 175 °С, время – 4-5 минут.

В фарш добавьте яйцо, соль, перец, перемешайте и сформируйте большую лепёшку. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» при 180 °С, в течение 10 минут. Лук репчатый обжарьте с чесноком. Шампиньоны нарежьте, затем обжарьте. На готовый бургер уложите луковую смесь, затем перец, помидоры и грибы, полейте майонезом, посыпьте сыром и готовьте в пароконвекционной печи в режиме «конвекция» при температуре 175 °С – 4 минуты.

## Говядина жареная крупным куском

### **Ингредиенты:**

1,5 кг говядины

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 220 °С, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция+пар» с щупом, температура камеры – 140 °С, температура щупа – 90 °С.

Подготовленный кусок говядины уложите на противень и поставьте в камеру для обжаривания на 7 минут при температуре 220 °С, на режиме «конвекция». После образования корочки поменяйте режим «конвекция» на «конвекция + пар», и продолжайте готовить. В мясо вставьте щуп и измените температуру камеры до 140 °С, температура, заданная щупу равна 90 °С.





# Птица

## Куриные рулеты, фаршированные грудинкой

**Ингредиенты:**

160 г курицы (филе)  
40 г грудинки  
30 г перца сладкого  
40 г сыра  
10 г сливочного масла  
зелень, горчица  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 150°С, время – 15 минут.

Отбейте куриное филе. Все продукты нарежьте соломкой, грудинку тонкими ломтиками. На филе уложите сначала грудинку, затем остальные продукты и сверните рулетом. Готовьте в заранее разогретом пароконвектомате.

## Куриные рулеты фаршированные, с грудинкой

**Ингредиенты:**

160 г курицы (филе)  
40 г грудинки  
30 г перца сладкого  
40 г сыра  
10 г сливочного масла  
зелень, горчица  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 150 °С, время – 15 минут, влажность – 60%.

Куриное филе отбить, перец и сыр нарезать соломкой. Куриное филе смазать горчицей, уложить на него перец сладкий, сыр, зелень, кусочек сливочного масла и свернуть рулетом. Полученный рулет, обмотать тонкими ломтиками подкопченной грудинки, завернуть в фольгу и запечь в пароконвектомате.





## **Курица по-испански**

**Ингредиенты:**

365 г курицы  
20 г оливкового масла  
75 г сладкого перца  
47 г лука репчатого  
соль, перец  
25 г маслин  
30 мл белого сухого вина  
10 г чеснока  
20 г томатной пасты  
38 г окорока копченого

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 5 минут;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 165°C, время – 15 минут,  
влажность – 60%.

Куриное филе нарезать на куски по 30-50 г. Подготовленный лук нарезать полукольцами, перец и окорок соломкой, чеснок измельчить. Все ингредиенты обжарить с оливковым маслом в пароконвектомате, в режиме «конвекция», при температуре 170°C, в течении 5 минут. Затем добавить разрезанные пополам маслины, томатную пасту, белое вино, специи и тушить в пароконвектомате, в режиме «конвекция+пар», при температуре 165°C, влажности 60%, в течении 15 минут.

## **Курица маринованная**

**Ингредиенты:**

1300 г курицы  
20 г красного вина  
15 г майонеза  
10 г ольхового дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 220°C, время – 7 минут;  
2) режим «низкотемпературный пар», температура – 65°C, время – 4 часа.

Курицу целиком замаринуйте на ночь в вине, специях, майонезе, ольховом дыме. Выложите на решетки, вниз поставьте пустой противень для сбора стекающего жира и начинайте готовить.





## **Куриные крылышки**

### **Ингредиенты:**

700 г куриных  
крылышек  
50 г соевого соуса  
20 г чеснока  
10 г аджики  
15 г жидкого дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим «пар», время – 3 минуты;  
2) режим «конвекция+пар», температура – 150 °С, время – 5 минут;  
3) режим «конвекция», температура – 190 °С, время – 5 минут.

Куриные крылышки посолите, поперчите, замаринуйте в смеси соевого соуса, аджики, чеснока, и оставьте на 4-5 часов. Перед приготовлением сбрызните жидким дымом. Разложите на противень ровным слоем и начинайте готовить.

## **Цыплята табака**

### **Ингредиенты:**

1,5 кг курицы  
100 г сметаны  
10 г жидкого дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 180 °С, время – 18 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 190 °С, время – 10 минут, влажность – 40%.

Размороженную курицу разрежьте вдоль грудки пополам и разложите в пласт на разделочную доску. Затем курицу отбейте и натрите смесью соли и перца, сбрызните жидким дымом. Перед приготовлением курицу натрите сметаной и укладывайте на противень, смазанный маслом. Для приготовления установите в разогретый пароконвектомат и доведите до готовности.





## **Котлеты куриные паровые**

### **Ингредиенты:**

860 г курицы  
90 г хлеба пшеничного  
130 мл молока  
20 г жира внутреннего  
50 г сухарей  
соль, перец

Параметры: 1) режим «пар», время – 15 минут.

Мясо пропустите через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соедините с замоченным в молоке хлебом, положите соль, молотый перец, хорошо перемешайте и выбейте. Готовую котлетную массу разделите на порции и запанируйте в сухарях. Выкладывайте на противень, и готовьте на пару.

## **Жаркое из курицы в горшочках**

### **Ингредиенты:**

109 г курицы  
12 г оливкового масла  
135 г картофеля  
40 г лука репчатого  
соль, перец  
150 г куриного бульона  
0,5 г чеснока

Параметры: режим «конвекция», температура – 180°C, время – 35 минут.

Размороженную курицу разрежьте на куски массой 30-50 г. на сковороде обжарьте курицу на оливковом масле. Обжаренную курицу уложите в подготовленный горшочек, сверху выложите картофель, нарезанный мелкими кубиками и обжаренный лук. Залейте соленым куриным бульоном, поперчите и, поставьте в пароконвектомат, не накрывая крышкой на 30 мин. Затем добавьте горячего бульона, закройте крышкой и продолжайте готовить в течение 5 мин.

## **Курица, тушенная с овощами**

### **Ингредиенты:**

1200 г курицы  
120 г лука репчатого  
200 г моркови  
70 г масла растительного  
15 г муки  
100 г сметаны  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 160°C, время – 45 минут.

Подготовленные тушки кур разрубите на порционные куски, обжарьте вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой, залейте бульоном и тушите в течение 30 минут. После этого бульон процедите, смешайте с пассерованной на жире мукой, сметаной, специями, залейте кур и тушите в течение 15 минут.





## **Аппетитная курочка**

### **Ингредиенты:**

185 г цыплята (голень)  
9 г сыр  
44 г грибы шампиньоны  
свежие или  
консервированные  
1,3 г чеснок  
1,4 г петрушка

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 165 °С, время – 15 мин., влажность – 50%;  
2) режим «конвекция», температура – 165 °С, время – 5 минут.

С голени цыплят снимают кожу чулком и удаляют кость выше сустава. Мясо отделяют от кости и измельчают. Грибы нарезают кубиком и пассируют. Консервированные грибы измельчают. Сыр нарезают кубиками, перемешивают с куриным фаршем, подготовленными грибами, зеленью и приправами. Фаршем полностью заполняют кожу, формируют в виде голени и укладывают в гастроремкость. Готовят в пароконвектомате.

## **Курица, жареная целиком**

### **Ингредиенты:**

1300 г курицы  
30 г масла  
растительного  
40 г чеснока  
50 г сметаны  
соль, перец

Параметры: режим «конвекция+пар», температура – 175 °С, температура щупа – 85 °С.

Подготовленную тушку (потрошенную, промытую) натрите ½ частью соли и оставьте на 30 мин., по истечению времени тушку натрите оставшейся солью, перцем и выдержите еще 20 мин. Затем тушку укладывайте на противень, смазанный растительным маслом, вверх спинкой. Противень установите в пароконвектомат, в бедро курицы вставьте щуп, и начинайте готовить. Сметану перемешайте с измельченным чесноком. Когда внутренняя температура продукта достигнет 65 °С, не вынимая щупа, курицу смажьте сметаной с чесноком с наружной и с внутренней стороны и продолжайте готовить дальше, до достижения заданной внутренней температуры продукта. Длительность тепловой обработки примерно 35-45 мин.





## «Бризоль»

**Ингредиенты:**  
104 г куриного филе  
30 г сметана  
3,9 г чеснок  
5 г масло  
растительное  
2 г соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 150°C, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 190°C, время – 5 минут.

Порционные куски нарезают филе, отбивают, посыпают солью, перцем, натирают чесноком. Подготовленные куски обжаривают в пароконвектомате, смазывают сметаной, и доводят до готовности.

## Куриный «наполеон»

**Ингредиенты:**  
590 г куриного филе  
15 г оливкового масла  
170 г моркови  
80 г сыра  
соль, перец

Параметры: 1) режим «конвекция+пар», температура – 150°C, время – 8 минут;  
2) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 6-7 минут.

Куриное филе отбейте, посолите, поперчите, половину уложите на сковороду. Морковь почистите, нарежьте мелкими кубиками и отварите на пару в пароконвектомате в течение 4 минут. Морковь выложите на курицу вторым слоем. Сыр натрите на терке, часть выложите третьим слоем. Далее ещё раз – слой филе, моркови, сыра. Залейте соусом и поставьте готовить.

## Паприкаш из курицы

**Ингредиенты:**  
47 г куриное филе  
23,7 г грибы шампиньоны  
23,8 г лук репчатый  
13,3 г перец болгарский  
30 г сметана  
5 г масло растительное  
6,7 г зелень

Параметры: 1) режим «конвекция», температура – 170°C, время – 7 минут;  
2) режим «конвекция+пар», время – 10 минут, влажность – 70%.

Зелень, куриное филе нарезают соломкой, грибы и овощи очищают. Лук нарезают полукольцами, грибы дольками, перец болгарский соломкой, и обжаривают вместе с куриным филе, с добавлением масла в пароконвектомате, добавляют сметану, размешивают, заправляют солью, приправами, зеленью. Тушат в пароконвектомате, режим «конвекция+пар», влажность – 70%, 10 минут.