

ФИНГЕР ГРИН-САЛАТ С ТУНЦОМ Б

ИНГРЕДИЕНТЫ	БРУТТО	НЕТТО
ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ СВЕЖИЕ	11 ГР	10 ГР
САЛАТ ЛОЛЛО РОССА	5 ГР	3 ГР
САЛАТ РУККОЛА	5 ГР	3 ГР
КАПЕРСЫ С ХВОСТИКАМИ	4 ГР	4 ГР
МАСЛО КУНЖУТНОЕ	1 ГР	1 ГР
ТУНЕЦ С/М	26 ГР	20 ГР
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ	5 ГР	5 ГР
П/Ф ЯЙЦО КУРИНОЕ СВ.	5 ГР	5 ГР
КУНЖУТ БЕЛЫЙ	4 ГР	4 ГР
СОЛЬ	0 ГР	0 ГР
ПЕРЕЦ ЧЁРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0 ГР	0 ГР
ВЫХОД ГОТОВОГО ИЗДЕЛИЯ НА 1 ПОРЦ.		45 ГР

РЕЦЕПТ:

1. Тунец нарезать бруском, диаметр 2×2 см, солим, перчим, обмакиваем в льезон, обваливаем в кунжуте, обжариваем на сковороде с четырёх сторон, прожарка блю. Перед подачей нарезаем конусами, 2 кусочка на порцию.
2. Черри разрезать пополам.
3. Каперсы нарезать ломтиками, смешать с салатным миксом, заправить кунжутным маслом. Выложить в стаканчик для фингера, сверху выложить черри и тунец.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА