

12.076 Račiansky opekáčik**100 porcií****Receptúra**

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	-	-	9,00	9,00	10,00	10,00	11,00	11,00
cibuľa	-	-	1,70	1,45	2,50	2,13	4,50	3,83
múka hladká	-	-	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
soľ	-	-	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
olej	-	-	2,00	2,00	2,60	2,60	3,00	3,00
paprika červená mletá	-	-	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
horčica	-	-	1,15	1,15	1,70	1,70	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g			80		105		130	
z toho hmotnosť mäsa porcie v g	-		56		63		70	

Výrobný postup

Bravčové pliecko umyjeme vcelku, osušime, zomelieme s časťou očistenej cibule, pridáme soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme malé valčeky alebo placky, ktoré obalíme v hladkej múke a opekáme 20 minút v horúcom oleji. Podávame s očistenou, pokrájanou cibuľou, horčicou a chlebom, prípadne s varenými zemiakmi..

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1326	332	8,9	10,6	4,9	5,1	0,9	15,3	1,6	0,01	0,4	0,2	1,8	2,1
B	2333	594	10,3	22,4	7,4	7,6	1,7	19,6	2,9	0,03	0,7	0,4	2,9	3,0
C	2780	695	12,9	28,1	10,6	10,7	2,4	26,2	4,1	0,05	0,9	0,7	3,9	4,2
D	3135	784	14,9	33,3	14,0	13,5	2,9	37,1	5,9	0,07	1,1	0,9	5,1	5,1