**12.085 Zemplínska plnená kapusta 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mäso hovädzie zadné | | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| bravčové plece | | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| ryža | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,26 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,51 |
| kapusta hlávková | | 10,00 | 8,00 | 12,00 | 9,60 | 14,00 | 11,20 | 16,00 | 12,80 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| paprika červená mletá | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| paradajkový pretlak | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| ochucovadlo | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 160 | | 200 | | 240 | | 280 | |

**Výrobný postup**

Očistenú kapustu umyjeme a odstránime hlúbik, letnú kapustu sparíme ( zimnú varíme 5 – 10 minút), kým sa neoddelia jednotlivé listy. Listy zbavíme zhrubnutých častí a naplníme plnkou.

Plnka: prebratú a umytú ryžu sparíme vriacou vodou, pridáme umyté zomleté mäso. Cibuľu opražíme na oleji, pridáme mletú červenú papriku, zmiešame s ryžou a mäsom, dochutíme ochucovadlom, očisteným prelisovaným cesnakom a nakoniec pridáme 1/3 paradajkového pretlaku (paradajkového pyré).

Pripravenou zmesou plníme kapustové listy, ktoré ukladáme do kastróla, zalejeme osolenou vodou a dusíme. Dvadsať minút pred dokončením tepelnej úpravy zalejeme zvyškom paradajkového pretlaku (paradajkového pyré) a dodusíme.

Príloha: varené zemiaky

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 986 | 236 | 10,41 | 7,8 | 0,0 | 29,3 | 2,7 | 50,6 | 1,7 | 0,037 | 0,2 | 0,1 | 15,7 | 0,0 |
| B | 1294 | 309 | 13,02 | 10,5 | 0,0 | 38,7 | 3,3 | 63,2 | 2,1 | 0,050 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 0,0 |
| C | 1590 | 380 | 15,55 | 13,2 | 0,0 | 47,5 | 3,9 | 74,5 | 2,5 | 0,056 | 0,3 | 0,2 | 22,2 | 0,0 |
| D | 1897 | 453 | 18,14 | 15,8 | 0,0 | 56,9 | 4,5 | 86,9 | 3,0 | 0,070 | 0,3 | 0,2 | 26,0 | 0,0 |