**13.094 Placky z cukety 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cuketa | | 7,00 | 4,90 | 10,00 | 7,00 | 12,00 | 8,40 | 16,00 | 11,20 |
| tvrdý syr | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| vajcia | | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 | 30 | 1,50 | 50 | 2,00 |
| cibuľa | | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| bazalka | | 0,10 | 0,07 | 0,12 | 0,08 | 0,15 | 0,11 | 0,20 | 0,15 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| strúhanka | | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,20 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| červená paprika mletá | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| mleté čierne korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| múka hladká | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 100 | | 120 | | 160 | |

**Výrobný postup**

Očistenú cuketu spolu so syrom, nastrúhame a pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, vajcia, umytú posekanú bazalku, mleté čierne korenie, červenú papriku mletú a zahustíme strúhankou. Dobre zamiešame a mokrou rukou formujeme placky, ktoré obalíme v múke a pečieme v rúre vo vymastenom pekáči 15 – 20 minút. Po 10 minútach obrátime. Pečieme do zlatista. Podávame s rajčiakovou omáčkou, alebo ako prílohu k jedlám z rýb, mäsa alebo ako samostatné jedlo so zemiakovou prílohou a zeleninovým šalátom.

**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 | 611 | 146 | 7,73 | 5,8 | 0,0 | 15,0 | 1,2 | 173,4 | 1,2 | 0,194 | 0,2 | 0,1 | 8,5 | 0,1 |
| B | 807 | 193 | 10,22 | 7,7 | 0,0 | 19,6 | 1,6 | 232,0 | 1,7 | 0,269 | 0,3 | 0,1 | 12,1 | 0,2 |
| C | 997 | 238 | 12,61 | 9,6 | 0,0 | 24,1 | 2,0 | 288,6 | 2,1 | 0,325 | 0,4 | 0,2 | 14,5 | 0,2 |
| D | 1248 | 298 | 15,74 | 11,9 | 0,0 | 30,5 | 2,6 | 351,8 | 2,8 | 0,426 | 0,5 | 0,2 | 19,3 | 0,2 |