**16.054 Zemiakové knedle 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 10,00 | 8,00 | 13,00 | 10,40 | 16,00 | 12,80 | 19,00 | 15,20 |
| múka hrubá | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,90 | 4,90 | 5,80 | 5,80 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| krupica | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,40 | 1,40 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 14 | 0,70 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alternatíva | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| zemiaková zmes na knedle v prášku | | 3,90 | 3,90 | 5,30 | 5,30 | 6,80 | 6,80 | 8,75 | 8,75 |
| voda | | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 140 | | 160 | | 180 | |

**Výrobný postup**

Umyté, uvarené zemiaky v šupke očistíme, prelisujeme, zasypeme krupicou a múkou, pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto. Z cesta tvoríme knedle veľkosti asi 20 cm, v priemere 6 cm. Knedle dáme variť do osolenej vriacej vody. Po 10 minútach knedle obrátime a varíme ešte 10 až 15 minút. Uvarené knedle pomastíme, necháme niekoľko minút chladnúť a krájame na plátky. V každej skupine je určené 0,25 kg múky na pomúčenie pracovnej dosky.

Alternatíva: Zemiakovú zmes v prášku rozmiešame s odmeraným množstvom studenej vody, vypracujeme cesto, ktoré hneď vyformujeme do formy knedlí, vložíme do vriacej osolenej vody a varíme 25 minút. Uvarené knedle popicháme, pomastíme a pokrájame na plátky.

Podávame ako prílohu.

**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 | 838 | 207 | 6,0 | 2,0 | 0,8 | 43,0 | 1,2 | 17,4 | 1,2 | 0,8 | 0,12 | 0,05 | 15,6 | 1,1 |
| B | 1089 | 265 | 7,8 | 2,6 | 1,1 | 55,0 | 1,5 | 22,5 | 1,5 | 1,1 | 0,15 | 0,06 | 19,8 | 1,4 |
| C | 1306 | 316 | 9,4 | 3,1 | 1,3 | 66,0 | 1,8 | 27,0 | 1,8 | 1,2 | 0,18 | 0,07 | 23,7 | 1,7 |
| D | 1566 | 381 | 11,2 | 3,7 | 1,5 | 79,0 | 2,1 | 32,4 | 2,1 | 1,5 | 0,21 | 0,07 | 28,2 | 2,0 |