**16.058 Kráľovská zeleninová príloha s baklažánom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | | |
| A | | | B | | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| baklažán | |  |  | |  |  |  |  | 8,40 | 6,30 |
| cuketa mladá | |  |  | |  |  |  |  | 9,00 | 8,70 |
| paradajky | |  |  | |  |  |  |  | 10,00 | 9,00 |
| paprika zelená | |  |  | |  |  |  |  | 5,00 | 3,75 |
| paprika žltá | |  |  | |  |  |  |  | 5,00 | 3,75 |
| pór | |  |  | |  |  |  |  | 0,35 | 0,30 |
| kukurica mrazená | |  |  | |  |  |  |  | 1,00 | 1,00 |
| šampiňóny čerstvé | |  |  | |  |  |  |  | 2,10 | 1,90 |
| petržlenová vňať | |  |  | |  |  |  |  | 0,40 | 0,30 |
| zemiaky | |  |  | |  |  |  |  | 6,30 | 4,60 |
| bazalka | |  |  | |  |  |  |  | 0,20 | 0,15 |
| rasca drvená | |  |  | |  |  |  |  | 0,01 | 0,01 |
| korenie na grilovanú zeleninu | |  |  | |  |  |  |  | 0,30 | 0,30 |
| soľ | |  |  | |  |  |  |  | 0,05 | 0,05 |
| provensálske bylinky | |  |  | |  |  |  |  | 0,02 | 0,02 |
| olej olivový | |  |  | |  |  |  |  | 015 | 0,15 |
| maslo | |  |  | |  |  |  |  | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | |  | | |  | |  | | 300 | |

**Výrobný postup**

Baklažán, cuketu, papriku a šampiňóny umyjeme, očistíme, odstránime stopky (nelúpeme) a pokrájame na kocky, pridáme umyté, olúpané a na štvorce pokrájané zemiaky. Pridáme soľ, mletú rascu, korenie na grilovanú zeleninu, olivový olej a dôkladne premiešame. Dáme na plech a pečieme pri teplote 180 oC cca 20 minút. Po 20 minútach pečenia pridáme umyté, na štvorce pokrájané paradajky (zbavené semien a šťavy), na kolieska pokrájaný pór, provensálske bylinky, zjemníme maslom a pečieme ďalších 15 minút. Upečenú zeleninu posypeme nakrájanou petržlenovou vňaťou. Podávame ako prílohu k rôznym druhom mäsa a ryby.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 600 | 144 | 4,89 | 2,1 | 0,0 | 22,3 | 7,7 | 84,3 | 3,8 | 0,591 | 0,5 | 0,3 | 175,1 | 0,2 |