**25.003 Bulgur s králičím mäsom a zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| králičie mäso - chrbát | 6,30 | 6,00 | 7,35 | 7,00 | 8,40 | 8,00 | 9,45 | 9,00 |
| olej | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| bulgur | 4,50 | 4,50 | 6,00 | 6,00 | 7,50 | 7,50 | 9,00 | 9,00 |
| cibuľa | 0,80 | 0,68 | 1,10 | 0,94 | 1,40 | 1,19 | 2,00 | 1,70 |
| mrkva | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 4,80 |
| hrášok mrazený | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 |
| kukurica | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| koriander mletý | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| citrónová šťava | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 |
| korenie mleté | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| petržlenová vňať | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 | 0,20 | 0,15 |
| drvené paradajky | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| syr tvrdý | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| hmotnosť porcie v g | 195 | | 235 | | 280 | | 320 | |

**Výrobný postup**

Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umyté odblanené, pokrájané králičie mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú mrkvu, hrášok, kukuricu, drvené paradajky a podusíme. Nakoniec pridáme bulgur, zalejeme vodou, necháme povrieť (asi 2 minúty). Dochutíme citrónovou šťavou, umytou nasekanou petržlenovou vňaťou a koriandrom. Odstavíme a necháme zakryté asi 20 minút. Bulgur napučí, voda vsiakne. Premiešame. Hotový bulgur podávame posypaný so strúhaným syrom.

Príloha: zeleninový šalát.

**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 | 978 | 234 | 15,58 | 15,3 | 0,0 | 8,0 | 1,3 | 119,9 | 2,2 | 0,540 | 0,1 | 0,1 | 8,7 | 0,1 |
| B | 1221 | 292 | 18,78 | 19,0 | 0,0 | 10,9 | 1,8 | 159,3 | 2,8 | 0,723 | 0,1 | 0,2 | 12,6 | 0,1 |
| C | 1490 | 356 | 21,91 | 23,6 | 0,0 | 13,3 | 2,2 | 196,9 | 3,3 | 0,902 | 0,1 | 0,2 | 14,2 | 0,1 |
| D | 1753 | 419 | 25,21 | 27,3 | 0,0 | 17,2 | 2,8 | 237,3 | 3,9 | 1,080 | 0,1 | 0,2 | 17,6 | 0,1 |