**13.106 Sekaná z pohánky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | | 4,50 | 4,50 | 6,40 | 6,40 | 8,25 | 8,25 | 10,50 | 10,50 |
| pohánka | | 1,90 | 1,90 | 2,70 | 2,70 | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 |
| pšenová múka | | 1,30 | 1,30 | 1,90 | 1,90 | 2,40 | 2,40 | 3,75 | 3,75 |
| olej | | 0,65 | 0,65 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| kukuričný škrob | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| ovsené vločky | | 0,30 | 0,30 | 0,45 | 0,45 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 |
| cibuľa | | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,85 | 2,50 | 2,12 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | 0,20 | 0,18 | 0,25 | 0,22 |
| majorán | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| zázvor | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| sójová omáčka | | - | - | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| kukuričná strúhanka | | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| vajcia- | | 10 | 0,50 | 13 | 0,65 | 16 | 0,80 | 20 | 1,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 85 | | 110 | | 140 | |

**Výrobný postup**

Umytú pohánku necháme nabobtnať a uvaríme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji a vmiešame do uvarenej pohánky. Pridáme kukuričný škrob, pšenovú múku, časť oleja, očistený prelisovaný cesnak, ovsené vločky, vajcia a soľ. Dobre zamiešame a dochutíme koreninami. Z masy tvarujeme bochníčky v kukuričnej strúhanke, ktoré pečieme v predhriatej rúre pri teplote 180˚C z oboch strán 30 minút, prikryté počas prvej polovice pečenia.

Príloha: zemiaková kaša a rôzne zeleninové šaláty.

**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 | 642 | 150 | 4,68 | 2,3 | 0,0 | 28,2 | 0,5 | 14,4 | 0,3 | 0,012 | 0,07 | 0,07 | 1,2 | 0,06 |
| B | 910 | 212 | 6,41 | 3,2 | 0,0 | 42,0 | 0,7 | 20,4 | 0,3 | 0,017 | 0,08 | 0,08 | 1,7 | 0,07 |
| C | 1177 | 280 | 8,58 | 4,1 | 0,0 | 51,7 | 0,9 | 26,4 | 0,5 | 0,022 | 0,09 | 0,09 | 2,2 | 0,09 |
| D | 1507 | 360 | 11,18 | 5,2 | 0,0 | 65,6 | 1,1 | 33,5 | 0,7 | 0,028 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,1 |