**13.105 Lasagne so sójovou drťou 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 |
| lasagne | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| sójová drť | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| baklažán | | 1,50 | 1,05 | 2,00 | 1,40 | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 |
| cuketa | | 1,50 | 1,05 | 2,00 | 1,40 | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 |
| drvené rajčiaky | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| olej | | 0,60 | 0,60 | 1,20 | 1,20 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| syr tvrdý | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 |
| oregano | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,12 |
| Bešamelová omáčka | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| múka hladká | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| mlieko | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 |
| ochucovadlo | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | | 185 | | 240 | | 290 | | 350 | |

**Výrobný postup**

Baklažán pokrájame na tenké plátky, ktoré jemne posolíme a necháme postáť asi 20 minút. Potom ich osušíme. Cukety tiež pokrájame na plátky. Sójovú drť zalejeme horúcou vodou, okoreníme a necháme postáť asi 30 minút. V panvici na oleji opečieme baklažán a cuketu. Polovicu plátkov baklažánu a cukety poukladáme do vymasteného pekáča, ochutíme korením, poukladáme plátky lasagní, ktoré prikryjeme sójovou drťou (z ktorej najskôr zlejeme vodu), drvenými rajčiakmi, posypeme strúhaným syrom, polejeme bešamelovou omáčkou, prikryjeme ďalšími plátkami lasagní. Opakujeme 2 krát. Poslednou vrstvou budú plátky lasagní, ktoré veľmi tenko potrieme bešamelovou omáčkou, pečieme 35 – 40 minút a pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Bešamelová omáčka: Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme mliekom a za stáleho miešania uvaríme. Dochutíme korením a oreganom.

**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 | 1053 | 250 | 12,74 | 9,1 | 0,0 | 30,1 | 1,6 | 329,8 | 1,1 | 0,104 | 0,2 | 0,1 | 8,2 | 0,7 |
| B | 1327 | 316 | 15,41 | 11,1 | 0,0 | 36,9 | 1,9 | 395,8 | 1,4 | 0,131 | 0,3 | 0,2 | 10,8 | 0,8 |
| C | 1603 | 379 | 18,59 | 12,1 | 0,0 | 47,0 | 2,5 | 463,7 | 1,8 | 0,168 | 0,3 | 0,2 | 14,1 | 0,9 |
| D | 1970 | 467 | 22,20 | 15,1 | 0,0 | 58,2 | 3,2 | 543,4 | 2,3 | 0,207 | 0,4 | 0,2 | 17,4 | 1,1 |