**16.067 Cuketa dusená s batátmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cuketa | | 10,00 | 7,00 | 14,00 | 9,80 | 18,00 | 12,60 | 22,00 | 15,40 |
| batáty | | 10,00 | 8,00 | 14,00 | 11,80 | 18,00 | 14,40 | 22,00 | 17,60 |
| pór | | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,11 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 160 | | 200 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Na masle opražíme očistený prelisovaný cesnak, očistený, pokrájaný pór, očistenú pokrájanú cuketu a očistené, na kocky pokrájané batáty. Dochutíme soľou a chvíľku spolu opražíme, podlejeme malým množstvom vody. Dusíme 15 minút. Po udusení, roztlačíme a tým získame husté pyré s malými kúskami batáty a cukety. Nemixujeme. Pyré sa podáva ako omáčka   
na cestoviny, ktoré posypeme strúhaným syrom. Pyré je veľmi chutné aj ako omáčka k dusenej ryži a kuraciemu mäsu na prírodno.

**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 | 463 | 111 | 2,55 | 2,0 | 0,0 | 18,8 | 3,4 | 29,4 | 1,3 | 0,209 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 0,0 |
| B | 675 | 161 | 3,63 | 2,9 | 0,0 | 27,4 | 4,9 | 39,7 | 1,8 | 0,292 | 0,4 | 0,1 | 18,8 | 0,0 |
| C | 840 | 201 | 4,53 | 3,9 | 0,0 | 33,6 | 6,0 | 50,6 | 2,3 | 0,376 | 0,5 | 0,1 | 24,0 | 0,0 |
| D | 1031 | 246 | 5,55 | 4,8 | 0,0 | 41,1 | 7,4 | 62,9 | 2,8 | 0,461 | 0,6 | 0,1 | 29,7 | 0,0 |