**16.080 Mafiny so sušenými rajčiakmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zmes na mafiny (slané) | | 2,75 | 2,75 | 3,25 | 3,25 | 3,25 | 3,25 | 4,20 | 4,20 |
| voda | | 2,20 | 2,20 | 2,60 | 2,60 | 2,60 | 2,60 | 3,35 | 3,35 |
| olej | | 0,55 | 0,55 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,85 | 0,85 |
| vajcia | | 12 | 0,60 | 14 | 0,70 | 14 | 0,70 | 18 | 0,90 |
| sušené rajčiaky | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,55 | 0,55 |
| olivy čierne (bez kôstok) | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 70 | | 70 | | 90 | |

**Výrobný postup**

Zmes na mafiny vysypeme do misy, pridáme vajcia, pokrájané sušené rajčiaky, olivy, odmerané množstvo vody a oleja. Zmiešame na hladké cesto. Pomocou dvoch lyžičiek alebo cukrárenským vrecúškom plníme papierové košíčky asi do troch štvrtín. Pripravené mafiny pečieme pri teplote 180˚C asi 30 minút. Podávame ako prílohu k zeleninovým prívarkom, napr. špenátovému.

**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 | 347 | 83 | 2,28 | 4,5 | 0,0 | 8,3 | 0,0 | 4,5 | 0,1 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 409 | 98 | 2,69 | 5,3 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | 5,3 | 0,1 | 0,018 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| C | 409 | 98 | 2,69 | 5,3 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | 5,3 | 0,1 | 0,018 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D | 529 | 126 | 3,47 | 6,9 | 0,0 | 12,7 | 0,0 | 6,9 | 0,2 | 0,023 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |