**16.063 Ratatouille 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| baklažán | | 3,00 | 2,55 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 4,25 | 6,00 | 5,10 |
| cibuľa | | 1,20 | 1,02 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,85 | 2,50 | 2,17 |
| šampiňóny | | 0,60 | 0,50 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 |
| paprika farebná | | 1,50 | 1,13 | 2,00 | 1,50 | 2,50 | 1,68 | 3,00 | 2,25 |
| rajčiaky | | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 |
| cuketa | | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,55 | 4,00 | 3,40 | 5,00 | 4,25 |
| cesnak | | 0,08 | 0,07 | 0,09 | 0,08 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| korenie provensálske | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 80 | | 100 | | 120 | | 150 | |

**Výrobný postup**

Cuketu, baklažán a šampiňóny očistíme a pokrájame na kocky. Rajčiaky očistíme, olúpeme a lyžičkou z nich, vyberieme semienka a dužinu pokrájame na kocky. Papriku očistíme, pokrájame na pásiky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pripravenú zeleninu, opražíme a za občasného miešania dusíme asi 10 minút. Primiešame bylinky, prelisovaný cesnak a dusíme, aby sa šťava zredukovala. Jedlo musí mať hustejšiu konzistenciu.

Podáva sa ako príloha k mäsu.

**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 | 226 | 54 | 0,88 | 4,2 | 0,0 | 2,9 | 1,0 | 15,6 | 0,6 | 0,099 | 0,1 | 0,1 | 25,2 | 0,2 |
| B | 287 | 69 | 1,19 | 5,2 | 0,0 | 3,8 | 1,3 | 20,2 | 0,8 | 0,129 | 0,1 | 0,1 | 33,2 | 0,3 |
| C | 357 | 85 | 1,58 | 6,3 | 0,0 | 4,9 | 1,7 | 26,5 | 1,1 | 0,166 | 0,2 | 0,1 | 39,3 | 0,4 |
| D | 429 | 102 | 1,99 | 7,3 | 0,0 | 6,1 | 2,2 | 32,5 | 1,4 | 0,205 | 0,2 | 0,1 | 51,0 | 0,5 |