**25.004 Králičie na zelenine 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| králičie mäso | | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 |
| mrkva | | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 |
| smotana (33%) | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,35 | 1,35 | 1,50 | 1,50 |
| vajcia | | 14 | 0,70 | 16 | 0,80 | 18 | 0,90 | 20 | 1,00 |
| špenát listový | | 0,70 | 0,60 | 0,80 | 0,70 | 0,90 | 0,80 | 1,00 | 0,90 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 90 | | 110 | | 135 | |

**Výrobný postup**

Z králičieho mäsa oddelíme panenky. K zvyšnému mäsu pridáme smotanu, sparený špenát a všetko spolu rozmixujeme. Masu dochutíme korením a soľou. Mrkvu umyjeme, očistíme, nakrájame na tenké plátky a oblanšírujeme. Plátkami mrkvy obalíme králičie panenky. Rozmixovanú zmes natrieme na fresh fóliu, do stredu dáme panenky a zabalíme do valčeka. Takto pripravené mäso paríme v konvektomate pri teplote 100˚C v pare 40 minút. Mäso vyberieme, odstránime fóliu, šťavu zlejeme a zjemníme maslom. Mäso je jemné, krájame ho  
 na plátky.

Príloha: zemiaková kaša, 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 | 714 | 171 | 15,66 | 11,3 | 0,0 | 1,5 | 0,5 | 37,1 | 2,2 | 0,351 | 0,0 | 0,2 | 2,6 | 0,2 |
| B | 854 | 204 | 17,96 | 13,7 | 0,0 | 2,1 | 0,7 | 44,8 | 2,6 | 0,455 | 0,1 | 0,2 | 3,2 | 0,3 |
| C | 952 | 228 | 20,22 | 15,1 | 0,0 | 2,5 | 0,9 | 51,5 | 3,0 | 0,552 | 0,1 | 0,2 | 3,7 | 0,3 |
| D | 1083 | 259 | 22,50 | 17,4 | 0,0 | 2,9 | 1,0 | 58,5 | 3,4 | 0,655 | 0,1 | 0,3 | 4,3 | 0,4 |