**16.061 Cuketa tety Hanky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cibuľa | | 0,40 | 0,36 | 0,50 | 0,43 | 0,75 | 0,62 | 1,00 | 0,85 |
| cuketa | | 5,00 | 3,50 | 7,00 | 4,90 | 8,00 | 5,60 | 10,00 | 7,00 |
| paprika - mäsitá | | 3,50 | 2,63 | 4,00 | 3,00 | 4,50 | 3,38 | 5,00 | 3,75 |
| rajčiaky | | 2,00 | 1,80 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 | 4,00 | 3,60 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 |
| korenie mleté čierne | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| tymián, bazalka | | 0,05 | 0,04 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 90 | | 115 | | 135 | |

**Výrobný postup**

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, cuketu, papriku a podusíme. Pridáme rajčiaky, soľ, očistený prelisovaný cesnak, bylinky a všetko spolu dodusíme. Pri podávaní posypeme strúhaným syrom.

Pokrm je vhodný ku karbonátku, alebo inému mäsu. Môžeme podávať tiež ako prílohu s polovičnou porciou zemiakov, ryže, burguru a pod.

**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 | 214 | 51 | 1,13 | 3,3 | 0,0 | 3,7 | 1,3 | 20,2 | 0,9 | 0,162 | 0,2 | 0,1 | 50,4 | 0,5 |
| B | 320 | 76 | 1,50 | 5,4 | 0,0 | 4,9 | 1,7 | 27,4 | 1,2 | 0,227 | 0,2 | 0,1 | 60,6 | 0,6 |
| C | 384 | 92 | 1,77 | 6,4 | 0,0 | 5,8 | 2,1 | 33,0 | 1,5 | 0,272 | 0,2 | 0,1 | 69,9 | 0,6 |
| D | 468 | 112 | 2,10 | 8,0 | 0,1 | 6,9 | 2,3 | 38,8 | 1,7 | 0,313 | 0,3 | 0,1 | 78,0 | 0,7 |