**16.079 Brokolicové mafiny 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 | | 2,35 | 2,35 | 3,35 | 3,35 | 3,35 | 3,35 | 4,15 | 4,15 |
| voda | | 2,00 | 2,00 | 2,65 | 2,65 | 2,65 | 2,65 | 3,30 | 3,30 |
| olej | | 0,50 | 0,50 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,80 | 0,80 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 14 | 0,70 | 14 | 0,70 | 17 | 0,85 |
| brokolica | | 1,00 | 0,85 | 1,40 | 1,25 | 1,40 | 1,25 | 1,70 | 1,40 |
| cibuľa | | 0,20 | 0,17 | 0,30 | 0,25 | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,36 |
| cesnak | | 0,06 | 0,05 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
| soľ | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| syr tvrdý | | 0,55 | 0,55 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 90 | | 90 | | 110 | |

**Výrobný postup**

Brokolicu očistíme, krátko sparíme a schladíme v studenej vode. Necháme odkvapkať. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistený prelisovaný cesnak a na ružičky rozobratú brokolicu, osolíme a necháme vychladnúť. Zmes na slané mafiny dáme do misy, pridáme vajcia (melanž), vodu, strúhaný syr a olej. Zamiešame ručne alebo v robote na najnižších otáčkach. Pridáme pripravenú brokolicu a premiešame. Papierové košíčky plníme do ¾. Vložíme do predhriatej rúry alebo konvektomatu a pečieme 30 minút pri 180˚C.

**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 | 457 | 109 | 3,7 | 5,3 | 0,0 | 11,4 | 0,3 | 66,5 | 0,2 | 0,049 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| B | 645 | 154 | 5,2 | 7,4 | 0,0 | 16,4 | 0,5 | 91,9 | 0,4 | 0,070 | 0,0 | 0,1 | 11,8 | 0,1 |
| C | 645 | 154 | 5,2 | 7,4 | 0,0 | 16,4 | 0,5 | 91,9 | 0,4 | 0,070 | 0,0 | 0,1 | 11,8 | 0,1 |
| D | 793 | 189 | 6,31 | 9,1 | 0,0 | 20,3 | 0,5 | 109,8 | 0,4 | 0,082 | 0,0 | 0,1 | 13,4 | 0,1 |