**13.113 Zapekané cestoviny s ratatouille 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cestoviny | | 4,50 | 4,50 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,50 | 8,50 |
| syr tvrdý | | 2,00 | 2,00 | 2,60 | 2,60 | 3,20 | 3,20 | 4,00 | 4,00 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 |
| rajčiaky | | 2,00 | 1,80 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,72 | 2,00 | 1,70 | 3,00 | 2,60 | 4,00 | 3,60 |
| paprika zelená | | 2,00 | 1,50 | 3,00 | 2,25 | 4,00 | 3,00 | 4,00 | 3,00 |
| cuketa | | 2,00 | 1,40 | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 3,50 |
| smotana | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 |
| vajcia | | 16 | 0,80 | 18 | 0,90 | 23 | 1,15 | 30 | 1,50 |
| olej | | 0,90 | 0,90 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| čerstvá bazalka | | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,08 |
| ratatouille (náhrada za čerstvú zeleninu) | | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 190 | | 240 | | 290 | | 340 | |

**Výrobný postup**

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme, pomastíme olejom. Cibuľu očistíme, pokrájame a na oleji opražíme. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, očistenú na kocky pokrájanú papriku, cuketu a rajčiaky (alebo ratatouille). Dusíme. Ak vznikne viac šťavy, tak ju zredukujeme. Do zeleninovej zmesi pridáme korenie. Do vymasteného pekáča vrstvíme cestoviny, zeleninovú zmes a nakoniec cestoviny. Prelejeme čiastkou smotany a zapekáme asi 10 minút. Potom cestoviny posypeme strúhaným syrom, zalejeme rozšľahanými vajcami   
so zvyšnou smotanou a upečieme do zlatista.

**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 | 1444 | 345 | 12,15 | 16,0 | 0,0 | 25,2 | 2,9 | 157,0 | 1,6 | 0,266 | 0,2 | 0,1 | 43,7 | 0,9 |
| B | 1955 | 466 | 16,01 | 22,6 | 0,1 | 34,4 | 4,1 | 225,3 | 2,2 | 0,355 | 0,3 | 0,2 | 55,70 | 1,1 |
| C | 2365 | 564 | 19,62 | 27,2 | 0,1 | 44,1 | 5,2 | 302,3 | 2,8 | 0,461 | 0,4 | 0,2 | 79,5 | 1,4 |
| D | 2966 | 698 | 24,53 | 35,2 | 0,1 | 41,80 | 6,5 | 370,1 | 3,5 | 0,579 | 0,4 | 0,3 | 89,2 | 1,8 |