**12.087 Hydinové guľky v cuketovo-rajčiakovej omáčke (pre celiatikov) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| morčacie stehná b. k. | | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 |
| vajcia | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 13 | 0,65 | 16 | 0,80 |
| ryža | | 1,00 | 1,00 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| cibuľa | | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 |
| cesnak | | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 |
| kečup | | - | - | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| rajčiaky drvené | | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| zeleninové ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| cuketa | | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 |
| údená slanina | | - | - | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| cukor | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 125 | | 145 | | 175 | | 195 | |
| z toho guľka mäsa | | 65 | | 75 | | 85 | | 95 | |

**Výrobný postup**

Morčacie vykostené stehná umyjeme, osušíme a pomelieme. Pridáme nadrobno pokrájanú slaninu, soľ, vajcia, časť očistenej pokrájanej cibule, očistený, prelisovaný cesnak. Ryžu preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Spojíme s pomletým mäsom. S pripravenej hmoty tvoríme guľky, ktoré vložíme do vymasteného pekáča a upečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky pokrájanú, očistenú cuketu, kečup, rajčiaky drvené, výpek z hydinových guliek. Zalejeme vodou a udusíme. Dochutíme soľou, cukrom a zeleninovým ochucovadlom, rozmixujeme a varíme ešte 20 minút.

Prílohy: varené zemiaky, bezlepkové cestoviny.

**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 | 471 | 113 | 11,98 | 2,2 | 0,0 | 10,8 | 0,4 | 20,2 | 1,3 | 0,048 | 0,1 | 0,1 | 6,8 | 0,0 |
| B | 677 | 161 | 15,09 | 3,3 | 0,0 | 16,8 | 0,6 | 28,8 | 1,6 | 0,063 | 0,1 | 0,2 | 8,3 | 0,0 |
| C | 826 | 194 | 17,88 | 3,8 | 0,0 | 21,2 | 0,8 | 35,3 | 1,9 | 0,079 | 0,2 | 0,2 | 10,3 | 0,0 |
| D | 1004 | 237 | 20,75 | 5,0 | 0,0 | 26,1 | 1,0 | 42,4 | 2,3 | 0,095 | 0,2 | 0,2 | 12,5 | 0,0 |