**2.124 Baklažánový kaviár 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| baklažán | | 2,00 | 1,90 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 | 0,50 | 0,42 |
| rajčiaky | | 0,50 | 0,45 | 0,50 | 0,45 | 0,60 | 0,54 | 0,60 | 0,54 |
| bazalka - oregano | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| olej olivový | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| soľ | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 20 | | 25 | | 32 | | 40 | |

**Výrobný postup**

Baklažán umyjeme, rozrežeme a na suchom plechu upečieme. Z upečeného baklažánu vydlabeme dužinu, ktorú nožom rozotrieme, dochutíme umytou na jemno pokrájanou cibuľou, prelisovanými rajčiakmi, olivovým olejom, soľou a bylinkami. Dobre premiešame. Podávame   
na maslom potretých sendvičových trojuholníčkoch. Môžeme posypať strúhaným syrom.

**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 | 181 | 47 | 0,34 | 2,5 | 0,01 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0 |
| B | 254 | 64 | 0,62 | 2,9 | 0,01 | 0,3 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,9 | 0 |
| C | 329 | 83 | 0,92 | 3,8 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0 |
| D | 403 | 101 | 1,12 | 4,7 | 0,02 | 0,5 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,1 | 1,2 | 0 |