**12.090 Plnený baklažán 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| baklažán | |  |  |  |  |  |  | 50 ks | 20,00 |
| bulgur | |  |  |  |  |  |  | 2,50 | 2,50 |
| voda | |  |  |  |  |  |  | 6,00 | 6,00 |
| cibuľa | |  |  |  |  |  |  | 1,00 | 0,85 |
| cesnak | |  |  |  |  |  |  | 0,15 | 0,13 |
| šampiňóny sterilizované | |  |  |  |  |  |  | 0,50 | 0,50 |
| bravčové pliecko | |  |  |  |  |  |  | 5,00 | 5,00 |
| rajčiaky drvené | |  |  |  |  |  |  | 2,00 | 2,00 |
| olej | |  |  |  |  |  |  | 1,00 | 1,00 |
| syr tvrdý | |  |  |  |  |  |  | 1,50 | 1,50 |
| Rajčiaková omáčka | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rajčiaky drvené | |  |  |  |  |  |  | 3,00 | 3,00 |
| soľ | |  |  |  |  |  |  | 0,15 | 0,15 |
| voda | |  |  |  |  |  |  | 3,00 | 3,00 |
| oregano, bazalka | |  |  |  |  |  |  | 0,07 | 0,07 |
| cukor | |  |  |  |  |  |  | 0,20 | 0,20 |
| hmotnosť porcie v g | |  | |  | |  | | 250 | |

**Výrobný postup**

Baklažány umyjeme, pokrájame pozdĺž na polovice a vyberieme dužinu. Vydlabané baklažány potrieme olejom. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na čiastke oleja, pridáme časť očisteného prelisovaného cesnaku, umyté pomleté mäso, opražíme, okoreníme bylinkami, pridáme šampiňóny, vydlabanú dužinu, rajčiaky drvené, časť soli a udusíme do mäkka. Udusenú zmes zmiešame s uvareným bulgurom a naplníme baklažány. Takto upravené baklažány vložíme do vymasteného pekáča, pečieme asi 30 minút pri 180˚C.

Zatiaľ si pripravíme omáčku z drvených rajčiakov, ktorú dochutíme soľou, bazalkou, cukrom. Touto omáčkou zalejeme baklažány a ešte 10 minút zapekáme. Vyberieme, na každý baklažán dáme plátok syra a ešte zapečieme 10 minút.

Omáčku môžeme nahradiť milánskou, ktorú si pripravíme podľa návodu výrobcu.

Príloha: varené zemiaky.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 1,05 | 404 | 18,3 | 18,2 | 2,1 | 21,2 | 4,9 | 15,1 | 3,1 | 0,486 | 0,3 | 0,4 | 15,6 | 2,6 |