

3.018 - Chlieb základný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka špaldová hladká	kg	2,1	2,1	2,6	2,6	3,2	3,2	4	4		
Múka špaldová celozrnná hladká	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Voda	l	1,93	1,93	2,41	2,41	3,02	3,02	3,78	3,78		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,12	0,12		
Droždie sušené	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	60	80	100	

Technologický postup:

V miske zmiešame špaldovú múku so soľou, sušeným droždím a rascou a následne do zmesi prilejeme vlažnú vodu. Vypracujeme cesto, ktoré miesime aspoň 5 minút. Podľa potreby do cesta prisypávame múku aby sa nám cesto nelepilo na ruky/hák. Po dôkladnom vymiesení cesto zakryjeme v miske a necháme kysnúť na teplom mieste aspoň 1 hodinu. Predhrejeme si rúru na 240 °C. Cesto opäť premiesime s trochou múky a vytvoríme bochník, ktorý necháme na plechu ešte podkysnúť. Následne ho vložíme do predhriatej rúry, na už vopred vyhriaty plech, na najnižšiu úroveň. Na spodok rúry vložíme plech s horúcou vodou. Chlieb pečieme 10 minút na 240 °C, následne vytiahneme z rúry plech s vodou a chlieb dopekáme na 180 °C asi 10 až 15 minút. Necháme vychladnúť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	112	469	5,19	0,00	0,6	19,8	2,3		0,00					0,0	2,56
B:	141	590	6,53	0,00	0,8	24,9	2,9		0,00					0,0	3,22
C:	174	728	8,04	0,00	1,0	30,7	3,5		0,00					0,0	3,98
D:	217	909	10,05	0,00	1,2	38,4	4,5		0,00					0,0	4,96