

9.010 - Morčací paprikáš

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie steľno b,k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paprika červená	kg	5,3	4	6,7	5	8,4	6,3	11,2	8,4		
Mrkva	kg	1,3	1,1	1,6	1,3	2	1,6	2,5	2		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,75	0,6	0,9	0,77		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	85	105	129	163	
Hmotnosť spolu:	121	147	177	217	

Technologický postup:

Cibuľu opečieme na oleji, pridáme mäso a opečieme, zasypeme mletou červenou paprikou, pridáme rozmixovanú červenú papriku s mrkvou a paradajkovým pretlakom, necháme prejsť varom, varíme do zmäknutia. Pred dokončením zalejeme smotanou, prevaríme a dochutíme.

Príloha: halušky, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]