

## 9.040 - Plnená kapusta s kuracím mäsom \*

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
Kuracie stehná b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8	
Olej	kg	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6	
Ryža	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,8	1,8	
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	14	11,2	
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1	
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2	
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	170	190	230	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	135	170	190	230	

### Technologický postup:

Očistenú umytú kapustu sparíme vriacou vodou, rozoberieme na listy, naklepeme, naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme časť očistenej pokrájanej cibule, pridáme paradajkový pretlak, zvyšnú kapustu pokrájanú na rezance, opražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Keď je kapusta mäkká, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút.

Plnka: Na časti oleja opražíme zvyšnú časť očistenej pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, podusenú vychladnutú ryžu, umyté, pomleté mäso, na malé kocky nakrájanú slaninu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, vajcia a premiešame.

Príloha: varené zemiaky.

### 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:	210	880	12,39	0,00	9,1	19,3	52,4		2,30					19,7	2,40
B:	278	1165	15,21	0,00	13,7	22,9	66,1		2,80					24,2	2,90
C:	331	1385	17,85	0,00	16,6	26,6	79,6		3,30					28,6	3,50
D:	384	1605	20,48	0,00	19,6	30,2	93,1		3,80					33,0	4,00