

11.001 - Králik na smotane so zeleninou

Kategória: Pokrmy z králik

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kráľičie mäso b. k.	kg	7	6	8	7	9	8	10	9		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	9	7,2		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,37	0,4	0,37	0,5	0,43		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,7	0,28	0,8	0,32		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	80	110	130	140	
Hmotnosť spolu:	114	150	176	192	

Technologický postup:

Vykostené králičie mäso (chrbát) umyjeme, osušíme, odblaníme, vložíme k očistenej, pokrájanej koreňovej zelenine, do ktorej pridáme bobkový list, korenie, soľ, citrónovú šťavu, očistenú cibuľu a necháme odležať. Po odležaní vložíme mäso do vymasteného pekáča a v rúre upečieme do mäkká. Upečené mäso vyberieme, pokrájame na rezance (kocky). Zeleninu rozmixujeme, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane Dochutíme horčicou, soľou a maslom. Povaríme. Do hotovej omáčky vložíme pokrájané mäso.

Príloha: žemľová knedľa, cestovina.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]