

11.002 - Mletý rezeň z králičieho mäsa so špargľovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	6,3	6	7,35	7	8,4	8	9,45	9		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Špargľová omáčka:											
Špargľa mrazená	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	85	105	
Hmotnosť spolu:	50	70	85	105	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, odľahneme, zomelieme spolu so syrom, pridáme soľ, korenie, smotanu sladkú, maslo a dobre zamiešame. Zo zmesi mokrou rukou formujeme placky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného pekáča. Pečieme v konvektomate alebo rúre.

Omáčka: Špargľu rozmrazíme, pomelieme a udusíme na oleji. Pridáme smotanu s mliekom, dochutíme korením a soľou. Povaríme, pridáme strúhaný syr a rozmixujeme do hladka ponorným mixérom. Podávame so sekaným rezňom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	246	1028	17,62	0,00	19,4	1,6	166,9		1,70					5,3	0,20
B:	309	1292	20,27	0,00	24,5	2,2	226,0		2,10					7,1	0,30
C:	377	1576	23,91	0,00	30,2	2,8	285,3		2,50					8,8	0,40
D:	443	1854	28,04	0,00	25,6	3,3	363,0		2,90					10,6	0,47