

## 11.004 - Králiče na zelenine

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	7	8	8	9	9	10	10		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,35	1,35	1,5	1,5		
Vajcia	kg	14	0,7	16	0,8	18	0,9	20	1		
Špenát	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,18	0,16	0,2	0,18		

**Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	110	135	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	70	90	110	135	

### Technologický postup:

Z králičieho mäsa oddelíme panenky. K zvyšnému mäsu pridáme smotanu, sparený špenát a všetko spolu rozmixujeme. Masu dochutíme korením, prelisovaným cesnakom a soľou. Mrkvu umyjeme, očistíme, nakrájame na tenké plátky a oblanštrujeme. Plátkami mrkvy obalíme králičie panenky. Rozmixovanú zmes natrieme na fresh fóliu, do stredu dáme panenky a zabalíme do valčeka. Takto pripravené mäso paríme v konvektomate pri teplote 100°C v pare 40 minút. Mäso vyberieme, odstránime fóliu, šťavu zlejeme a zjemníme maslom. Mäso je jemné a krájame ho na plátky.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]