

13.004 - Cestovina zapečená s bravčovým mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	12	12		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	kg	10	0,5	15	0,75	18	0,9	20	1		
Mlieko	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	260	330	
Hmotnosť spolu:	180	220	260	330	

Technologický postup:

Na časti oleja zapeníme očistenú pokrájanú cibufu, pridáme umyté, nahrubo pomleté mäso, osolíme a dusíme do polomäkka. Pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, paradajkový pretlak, čierne mleté korenie a dodusíme. Cestovinu vyvaríme vo veľkom množstve osolenej vody, precedíme. Do vymasteného pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu uduseného mäsa so zeleninou. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]