

13.006 - Cestovina zapekaná so šunkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	8	8	10	10		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	20	1	30	1,5	35	1,75	40	2		
Olej	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	3	3	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	245	300	
Hmotnosť spolu:	160	200	245	300	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme vodou, prelejeme časťou oleja a pridáme na zvyšnej časti oleja opraženú na kocky nakrájanú šunku. Podľa chuti osolíme, okoreníme čiernym mletým korením, urovnáme do olejom vymastených, strúhankou vysypaných pekáčov a krátko zapečieme. V mlieku rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme cestoviny a dopečieme ešte 20 minút. Krájame na štvorce.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]