

13.010 - Francúzske zemiaky *

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 |
| Zemiaky | kg | 25 | 20 | 30 | 24 | 35 | 28 | 45 | 36 | | |
| Saláma mäkká | kg | 5 | 4,75 | 6 | 5,7 | 7 | 6,65 | 8 | 7,6 | | |
| Cibuľa | kg | 0,6 | 0,51 | 0,7 | 0,6 | 0,8 | 0,68 | 1 | 0,85 | | |
| Olej | kg | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 1 | 1 | | |
| Soľ | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Vajcia | ks | 35 | 1,75 | 40 | 2 | 45 | 2,25 | 50 | 2,5 | | |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Smotana 12% | l | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |
| Mlieko | l | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 200 | 250 | 300 | 350 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 200 | 250 | 300 | 350 | |

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme ošúpanú, na rezance pokrájanú salámu, opečieme. Polovicu vajec uvaríme natvrdo, očistíme a nakrájame na rezance. Zemiaky, salámu, cibuľu, soľ, vajcia zmiešame a dávame na vymastený plech. Zalejeme mliekom a smotanou, do ktorej sme rozšľahali zvyšok vajec. Na zemiaky dáme maslo, 20 minút zapečieme a podávame.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]