

13.015 - Kapusta s mäsovými guľkami

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
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	5	0,25	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Ryža	kg	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	15	12		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	90	110	
šťava :	80	120	150	180	
Hmotnosť spolu:	135	190	240	290	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku a pomelieme. Na časti oleja speníme polovicu očistenej pokrájanej cibule, pridáme pomleté mäso, uvarenú vychladnutú ryžu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, vajcia, nové korenie a dobre premiešame. Vytvarujeme guľky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme zvyšok očistenej pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, paradajkový pretlak, očistenú na rezance pokrájanú kapustu a dusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, dochutíme cukrom a 20 minút ešte varíme. Podávame spolu s mäsovými guľkami.

Príloha: varené zemiaky.

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:	214	897	10,36	0,00	12,3	14,8	45,0		1,60					11,8	2,00
B:	282	1179	12,83	0,00	16,1	20,3	57,7		2,00					15,1	2,60
C:	343	1435	15,19	0,00	19,8	24,5	74,3		2,50					19,6	3,30
D:	416	1740	17,73	0,00	23,6	31,4	87,3		2,90					23,7	4,00