

## 13.016 - Kapusta bulharská

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             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Smotana kyslá           | l              | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     | 2,5   | 2,5   | 3     | 3     |       |       |
| Múka hladká             | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,5   | 0,5   |       |       |
| Cibuľa                  | kg             | 0,5   | 0,4   | 0,7   | 0,6   | 0,8   | 0,68  | 1     | 0,85  |       |       |
| Cesnak                  | kg             | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 0,08  | 0,1   | 0,08  |       |       |
| Kapusta hlávková        | kg             | 6     | 4,8   | 8     | 6,4   | 10    | 8     | 12    | 9,6   |       |       |
| Paprika čerstvá farebná | kg             | 1     | 0,75  | 1,4   | 1,05  | 1,7   | 1,28  | 2     | 1,5   |       |       |
| Mrkva                   | kg             | 1,5   | 1,2   | 2     | 1,6   | 2,5   | 2     | 3     | 2,4   |       |       |
| Paradajky               | kg             | 2,5   | 2,25  | 3     | 2,7   | 4     | 3,6   | 5     | 4,5   |       |       |
| Paprika červená mletá   | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   |       |       |
| Soľ                     | kg             | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Ocot                    | l              | 0,05  | 0,05  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |     |     |     |     |  |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia :               | 120 | 140 | 200 | 240 |  |
|                        |     |     |     |     |  |
|                        |     |     |     |     |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 120 | 140 | 200 | 240 |  |

## Technologický postup:

Umyté bravčové mäso pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, pokrájané mäso, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Očistenú umytú kapustu, zelenú papriku pokrájame na rezance, umytú očistenú mrkvu postrúhame nahrubo. Paradajky ošúpeme, pokrájame na kolieska, pridáme k udusenému mäsu. Zems dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a spolu dusíme do mäkka. Nakoniec prilejeme smotanú, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, ocot a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]