

13.017 - Kapusta plnená mäsom a ryžou

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	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	14	0,7		
Ryža	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Kapusta hlávková	kg	9	7,2	11	8,8	12	9,6	14	11,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia plnenej kapusty :	60	80	100	120	
kapusta so šľavou :	80	90	90	100	
Hmotnosť spolu:	140	170	190	220	

Technologický postup:

Kapustu očistíme, rozoberieme na listy, sparíme vriacou vodou a necháme vychladnúť.

Plnka: umyté mäso pomelieme s cibuľou, pridáme napoly uvarenú ryžu, vajcia, premiešame, dochutíme majoránom, čiernym mletým korením a osolíme.

Takto pripravenou plnkou naplníme kapustné listy, stočíme a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pridáme očistenú, nakrájanú cibuľu, opraženú na oleji, zvyšok kapusty nakrájanej na rezance a paradajkový pretlak, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäčka. Udusené zvitky vyberieme, šľavu a kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: varené zemiaky, chlieb.

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:	211	883	11,47	0,00	9,3	19,1	49,5		1,90					18,8	2,40
B:	275	1150	14,12	0,00	12,4	25,2	62,9		2,30					23,8	3,10
C:	334	1398	16,61	0,00	15,4	30,5	71,1		2,70					26,3	3,50
D:	422	1764	19,54	0,00	19,3	40,3	85,6		3,20					31,2	4,20