

13.018 - Kapusta zapekaná

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			4,5	4,5	5	5	6	6		
Olej	kg			0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana kyslá	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Zemiaky	kg			20	16	26	20,8	30	24		
Cibuľa	kg			0,8	0,67	1,1	0,95	1,6	1,35		
Kapusta kyslá	kg			6	6	7	7	10	10		
Jablká	kg			2	1,3	3	1,95	4	2,6		
Soľ	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Paprika červená mletá	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		200	260	300	
Hmotnosť spolu:		200	260	300	

Technologický postup:

Na časti oleja opražíme časť očistenej nakrájanej cibule, pridáme umyté, nahrubo zomleté mäso, červenú mletú papriku, soľ, čierne mleté korenie a rascu. Podlejeme vodou a dusíme. Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Druhú časť cibule očistíme pokrájame speníme na oleji, pridáme kyslú kapustu, soľ, mleté čierne korenie a postrúhané jablká. Udušíme do mäkka. Do vymasteného, strúhankou vymasteného pekáča dáme vrstvu udusenej kapusty, vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a poslednú vrstvu kapusty. Zalejeme rozšľahanou smotanou a pečieme 30 minút. Podávame ako samostatný pokrm.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]