

### 13.023 - Karfiol zapekaný s mletým mäsom

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
Karfiol	kg	8	6,8	10	8,5	13	11,05	16	13,6		
Bravčové plece b. k.	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	25	1,25	30	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	130	160	190	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	130	160	190	

### Technologický postup:

Očistený karfiol uvaríme v slanej vode, vyberieme a rozoberieme na ružičky. Mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a zomelieme. Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, osolíme a opečieme. Nakoniec do zmesi primiešame vajcia. Do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča vrstváme karfiol, vrstva mäsa a ukončíme vrstvou karfiolu. Povrch posypeme strúhankou, pokvapkáme maslom a zapečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zelelniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]