

13.025 - Kel plnený mäsom a ryžou *

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

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	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Ryža	kg	1	1	1,3	1,3	1,7	1,7	2,2	2,2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1,2	1	1,3	1,1	1,5	1,34		
Kel	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	15	12		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,09	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	160	180	210	
Hmotnosť spolu:	140	160	180	210	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme umytú do polomäčka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, majorán, čierne mleté korenie, časť očistenej pokrájanej cibule a všetko dobre premiešame. Kelové listy zaparíme vriacou vodou, poukladáme na dosku dva na seba. Do stredu dáme pripravenú plnku a zabalíme. Na oleji opečieme očistenú, na drobno pokrúpanú druhú časť cibule a zalejeme malým množstvom vody. Do takto pripraveného základu poukladáme vedľa seba plnené kelové listy a pomaly dusíme v rúre. Mäkký kel vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme zvyšok posekaných kelových listov, ktoré zvlášť udusíme. Dochutíme prelisovaným cesnakom a na kocky pokrúpanou, opraženou slaninou. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]