

13.026 - Kel prekladaný

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovin	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		
Smotana kyslá	l	1	1	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	9	0,45	13	0,65	15	0,75	20	1		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	3,5	3,5	4	4		
Ryža	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Kel	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	14	11,2		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,52	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	240	280	
Hmotnost' spolu:	180	210	240	280	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme, pridáme očistenú pokrúpanú na oleji spenenú cibuľu, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, soľ, čierne mleté korenie, majorán a pomleté mäso. Podusíme. Ryžu preberieme, opláchneme a uvaríme v slanej vode. Kel očistíme, umyjeme, posekáme, uvaríme v slanej vode do polomäka. Mrazený kel sparíme len horúcou slanou vodou. Do vymasteného pekáča kladieme postupne vrstvu kelu, ryže, mäsa a nakoniec vrstvu kelu. V mlieku a v smotane rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme pripravený kel. Pečieme v rúre asi 1 hodinu.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]