

13.027 - Kelový karbonátok

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			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Kel	kg			6,5	5	8	6,4	9,5	7,3		
Soľ	kg			0,1	0,1		12	0,12	0,15		
Vajcia	ks			14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Múka hladká	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg			1,3	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1		
Cibuľa	kg			0,4	0,3	0,4	0,3	0,5	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Ovsené vločky	kg			0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5		
Cesnak	kg			0,15	0,12	0,15	0,12	0,15	0,12		
Pečivo	kg			1	1	1	1	1,2	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	95	115	
Hmotnosť spolu:		75	95	115	

Technologický postup:

Mäso umyjeme pod tečúcou vodou. Kel očistíme, umyjeme a uvaríme v slanej vode do polomäčka. Po vychladnutí mäso a kel zomelieme spolu s očistenou cibuľou, očisteným cesnakom a ovsenými vločkami. Pridáme vajcia, múku, navlhčené pečivo a časť strúhanky. Všetko dobre premiešame, dochutíme soľou a čiernym mletým korením. Z pripravenej masy formujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v druhej časti strúhanky. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: rôzne prívarky, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]