

13.032 - Mäsové guľky v kyslej kapuste

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	4	4	4,5	4,5	
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75	
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85	
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	
Kapusta kyslá	kg	8	8	10	10	12	12	15	15	
Ryža	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	
Smotana kyslá	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	75	90	
kapustový prívarok :	95	125	145	150	
Hmotnosť spolu:	145	185	220	240	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme očistenú nadrobno pokrújanú cibuľu, uvarenú vychladnutú ryžu, vajcia, čierne mleté korenie, osolíme a všetko dobre premiešame. Formujeme guľky, ktoré obaľujeme v múke. Pekáč vymastíme olejom, navrstvíme časť pokrújanej kapusty, na ktorú poukladáme guľky, prikryjeme zvyšnou kapustou a dáme do rúry piecť. Prelejeme smotanou, v ktorej sme rozšľaháme paradajkový pretlak a pečieme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	175	734	10,27	0,00	8,9	12,5	53,2		1,60					27,5	2,10
B:	223	933	11,81	0,00	11,4	17,1	68,3		1,90					34,7	2,70
C:	273	1143	14,18	0,00	14,4	20,2	82,2		2,20					41,3	3,20
D:	340	1424	17,04	0,00	17,5	26,6	102,5		2,70					52,4	4,10