

### 13.034 - Mäsové guľky zapékané so zemiakmi a lečom

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	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,7	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Zemiaky	kg	4,5	3,15	5	3,5	6	4,2	8	5,4		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	12	0,6	14	0,7	16	0,8	20	1		
Lečo	kg	3,6	3,6	4,5	4,5	5	5	6	6		
Ryža	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,3	0,3		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	180	220	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	160	180	220	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme. Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrújanú cibuľu, pridáme lečo bez nálevu a rozložíme na vymastený pekáč. Do pomletého mäsa pridáme vajcia, soľ, detskú krupicu a prelisované v šupke uvarené zemiaky. Všetko dobre premiešame. Tvoríme guľky, ktoré poukladáme do pekáča s lečom tak, aby medzi nimi ostala medzera na prisýpanie umytej ryže.

Podlejeme horúcou vodou v takom množstve, aby sa ryža uvarila a aby zostala aj šľava. Strúhaný syr sypeme na každú porciu zvlášť pri podávaní.

Príloha: varené zemiaky, chlieb.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]