

13.038 - Mäsovo - zeleninový nákyp

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	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	35	1,75		
Olej	kg	0,35	0,35	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Karfiol	kg	0,7	0,6	1,2	1,02	1,7	1,45	2,3	1,96		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,1		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	9	7,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	105	130	165	
Hmotnosť spolu:	80	105	130	165	

Technologický postup:

Umyté mäso pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme mäso a opražíme. Dochutíme soľou, podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Koreňovú zeleninu a karfiol očistíme a pokrájame. Pripravenú zeleninu podusíme v malom množstve vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou a mliekom a uvaríme bešamel. Do vychladnutého bešamelu pridáme žltka, udusenú zeleninu, sterilizovaný hrášok bez nálevu a mäkké mäso. Pridáme posekanú petržlenovú vňať, muškátový orech, čierne mleté korenie a nakoniec tuhý sneh z bielkov. Masu dáme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom a pečieme asi 30 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]