

13.040 - Mäsový nákyp s cicerovou múkou

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	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,6	0,7	0,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Sendvič	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Mlieko	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	2,3	2,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Strúhanka kukuričná	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka cicerová	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	85	100	125	
Hmotnosť spolu:	70	85	100	125	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Očistenú nadrobno pokrúšanú cibuľu speníme na oleji a pridáme pomleté mäso. Mäso osolíme, opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Cicerovú múku zmiešame s mäsom, pridáme v mlieku namočený sendvič, žĺtky, umytú posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a zľahka vmiešame sneh z bielkov. Mäsovú masu rozotrieme do vymastených, kukuričnou strúhankou vysypaných pekáčov, pokvapkáme maslom a upečieme.

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

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:	187	782	10,43	0,00	12,7	7,7	30,4		1,40					0,6	0,40
B:	232	972	12,62	0,00	16,0	9,6	36,1		1,70					0,6	0,50
C:	288	1207	14,87	0,00	20,2	11,8	44,3		2,00					0,8	0,60
D:	346	1446	17,37	0,00	23,9	15,2	56,4		2,30					0,9	0,70