

13.045 - Plnená paprika s paradajkovou omáčkou

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	3,5	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		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,55	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	2,7	2,7	3	3		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paprika zelená	kg			10	7,5	12	9	15	11,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	90	110	125	
omáčka :	110	130	140	160	
Hmotnosť spolu:	160	220	250	285	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Pridáme soľ, mleté čierne korenie, prebratú uvarenú vychladnutú ryžu, vajcia, očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, dobre premiešame a naplníme papriky. Zo zvyšku plnky tvoríme guľky, ktoré obalíme v múke a dáme variť do zriedeného paradajkového pretlaku. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre povaríme, pridáme k uvarenej plnenej paprike, dochutíme cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, knedľa.

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:	196	820	9,77	0,00	8,6	19,4	19,7		1,40					8,9	0,88
B:	296	1240	13,23	0,00	12,9	30,3	39,5		2,46					127,5	2,83
C:	373	1560	16,19	0,00	16,2	38,8	46,3		2,94					151,3	3,39
D:	451	1886	19,24	0,00	19,5	47,2	55,7		3,50					187,0	4,14