

## 13.046 - Plnený kaleráb

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

[illegible]

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

**Hmotnosť porcie v gramoch**

porcia :	100	140	150	165	
šťava :	50	70	80	90	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	210	230	255	

### Technologický postup:

Umyté mladé kaleráby očistíme, vnútro vydlabeme tak, aby steny kalerábu boli 1 cm hrubé. Naplníme plnkou.

Plnka: umyté mäso zomelieme, pridáme vajcia, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ a v mlieku namočenú žemľu.

Takto pripravené kaleráby poukladáme do vymasteného pekáča, pridáme rascu, vydlabanú časť kalerábov a prikryté dusíme v rúre.

Podľa potreby podlievame horúcou vodou. Po udusení kaleráby vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a zjemníme maslom. Podľa potreby šťavu zmixujeme alebo prelisujeme, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]