

13.047 - Plnený kapustový list - v omáčke z kyslej smotany

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	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Smotana kyslá	l	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	5	0,25	6	0,35	7	0,4	8	0,5		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,07		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,08	0,1	0,08		
Kapusta hlávková	kg	12,5	10	17	13,6	21	16,8	25	20		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Ocot	l	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	65	85	100	
omáčka :	70	90	120	150	
Hmotnosť spolu:	115	155	205	250	

Technologický postup:

Časť očistenej umytej kapusty rozoberieme na listy, ktoré sparíme vriacou vodou. Sparené listy naplníme plnkou a stočíme.

Plnka: umyté mäso pomelieme s časťou očistenej cibule a očisteného cesnaku. Pridáme do polomäčka udusenú ryžu, vajcia, mletú červenú papriku, čierne mleté korenie, osolíme a premiešame. Naplnené listy poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a udusíme do mäčka.

Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, paradajkový pretlak, zvyšnú časť očistenej na rezance pokrúpanej kapusty, opražíme, podlejeme vodou a udusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej sme rozšľahali hladkú múku.

Dochutíme cukrom, octom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: varené zemiaky.

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:	242	1011	9,25	0,00	14,8	16,6	64,2		1,80					26,9	3,10
B:	320	1340	12,07	0,00	18,6	24,3	87,9		2,40					36,7	4,30
C:	391	1634	14,65	0,00	22,3	30,4	108,6		3,00					45,0	5,30
D:	470	1968	17,25	0,00	27,1	36,6	129,5		3,50					53,9	6,30