

13.061 - Švédske pagáčky s jogurtovou 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	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6		
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	17	0,85	22	1,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5		
Smotana kyslá	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Omáčka:											
Horčica	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,1	0,4	0,13	0,4	0,13		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Jogurt biely 1,5%	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	90	100	
omáčka :	40	55	70	70	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	170	

Technologický postup:

Vcelku umyté mäso jemne pomelieme, pridáme strúhanku navlhčenú mliekom, smotanu a vajcia. Cibuľu očistíme pokrájame a opražíme na masle, pridáme horčicu a osolíme. Masu dobre vymiešame a formujeme ploché pagáčky, ktoré dáme do vymasteného pekáča a upečieme v rúre.

Omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou jemne nakrájanou cibuľou, očisteným prelisovaným cesnakom, cukrom, citrónovou šťavou a soľou.

Pagáčky podávame poliate jogurtovou omáčkou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	188	786	11,60	0,00	11,0	10,1	71,5		1,30					2,1	0,50
B:	249	1043	14,18	0,00	15,1	13,5	92,7		1,60					2,9	0,70
C:	308	1288	16,63	0,00	19,1	16,6	109,1		2,00					3,5	0,90
D:	368	1541	19,64	0,00	22,6	20,6	132,8		2,30					3,9	1,00