

13.062 - Tekvicový nákyp

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Tekvica	kg	10	6,5	12	7,8	15	9,75	20	13		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,14	0,12	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,45	0,6	0,51	1	0,85		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Prášok do pečiva	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka polohrubá	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	180	240	
Hmotnosť spolu:	120	150	180	240	

Technologický postup:

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Očistenú postrúhanú tekvicu zmiešame so šunkou nakrájanou na kocky. Pridáme žltka, olej, mlieko, soľ, očistený cesnak a pokrájanú cibuľu. Polohrubú múku preosejeme a zmiešame s práškom do pečiva. Pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať a zľahka premiešame s vyšľahanými bielkami. Vylejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a upečieme. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]