

13.067 - Zemiaky roľnícke

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	5	5	6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	30	1,5	40	2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,4	1,2	1,5	1,27		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Zemiaky	kg	20	16	24	19,2	29	23,2	32	25,6		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	330	
Hmotnosť spolu:	190	250	300	330	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a pokrájame na plátky. Mäso umyjeme a pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, sterilizované lečo bez nálevu, osolíme a podusíme. Udusenú zmes premiešame s pokrájanými zemiakmi, urovnáme do vymasteného pekáča a zapečieme. Po zapečení zalejeme mierne osolenou smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia. Dopečieme ešte 20 minút. Upečené zemiaky pokrájame na kocky a na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]