

13.069 - Zemiaky zapekané s mäsom a karfiolom

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
Zemiaky	kg	20	16	26	20,8	29	23,2	33	26,4		
Karfiol	kg	3,5	2,98	4	3,4	4,5	4,27	5	4,25		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Vajcia	ks	16	0,8	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	350	
Hmotnosť spolu:	190	250	300	350	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Zemiaky očistíme, umyjeme a uvaríme v šupke, vychladnuté ošúpeme a pokrájame na plátky. Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode a rozoberieme na ružičky. Do olejom vymasteného pekáča ukladáme striedavo vrstvu zemiakov, vrstvu mäkkého mäsa, vrstvu karfiolu. Končíme vrstvou zemiakov. Zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a necháme zapieť. Na povrch poukladáme kúsky masla.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]