

13.074 - Lasagne alla bolognese

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
Bravčové plece b. k.	kg			6	6	7	7	8	8		
Olej	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Zelenina koreňová	kg			2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		
Základ na bolonskú omáčku (zmes)	kg			2,2	2,2	2,5	2,5	3,15	3,15		
Voda	l			9,5	9,5	11	11	12,5	12,5		
Bešamel:											
Maslo	kg			0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l			6,5	6,5	7,2	7,2	8	8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Strúhanka	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Lasagne - cestoviny	kg			4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Syr tvrdý	kg			1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		230	280	340	
Hmotnosť spolu:		230	280	340	

Technologický postup:

Bravčové pliecko umyjeme, osušíme, pomelieme a opečieme na oleji. Pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, základ na bolonskú omáčku a zalejeme vodou. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme 10 minút.

Bešamel: z masla a múky pripravíme maslovú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, rozšľaháme a privedieme do varu. Varíme asi 2 minúty. Príprava lasagní: pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou, dáme časť lasagní, potom časť bešamelu, časť mäsa, zase bešamel - opakujeme v troch vrstvách. Končíme mäsom a bešamelom. Posypeme strúhaným syrom. Pečieme 60 minút pod pokrievkou a potom 30 minút bez pokrievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]