

13.075 - Gnocchi s brokolicou a mortadellou

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
Gnocchi	kg	7	7	8,5	8,5	10	10	11,5	11,5		
Mortadella	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Brokolica	kg	5	4,5	6	5,4	7	6,3	8	7,2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bešamel:											
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	220	265	325	
Hmotnosť spolu:	175	220	265	325	

Technologický postup:

Gnocchi (chladené alebo mrazené) uvaríme podľa návodu uvedeného na obale výrobcom, premastíme olejom. Brokolicu očistíme, sparíme (nevaríme), rozoberieme na ružičky. Z masla a múky si pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme mliekom a šľahaním privedieme do varu. Varíme 3 minúty, zjemníme smotanou, dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Časť uvarených gnocchi vložíme do masla vymasteného pekáča, posypeme sparenou brokolicou, mortadellou, polejeme bešamelom a pokračujeme vo vrstvách. Poslednú vrstvu gnocchi polejeme bešamelom. Dáme zapieť na 10 minút, posypeme strúhaným syrom a dopečieme. Porcie krájame na kocky.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	429	1797	16,43	0,00	15,7	54,3	121,6		1,00					38,5	2,20
B:	526	2200	20,46	0,00	19,5	80,7	151,8		1,30					48,4	2,70
C:	634	2652	24,64	0,00	23,5	97,3	182,8		1,60					58,3	3,30
D:	793	3320	29,25	0,00	28,9	119,3	224,2		1,90					71,5	4,10