

13.076 - Gnocchi alla bolognese

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
Hovädzie zadné b. k.	kg			5	5	6	6	7	7		
Olej	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg			0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,88		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,16		
Zelenina koreňová	kg			2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Paradajkový pretlak	kg			1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Drvené paradajky	kg			1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Bazalka	kg			0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg			0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Bešamel:											
Maslo	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Múka hladká	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l			4,8	4,8	5,6	5,6	6,4	6,4		
Gnocchi	kg			8,5	8,5	10	10	11,5	11,5		
Syr mozzarella	kg			1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		230	270	320	
Hmotnosť spolu:		230	270	320	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na časti oleja, pridáme pomleté mäso, očistený, prelisovaný cesnak, očistenú koreňovú zeleninu, ktorú pokrájame na drobné kocky, paradajkový pretlak, drvené paradajky, soľ, čierne korenie, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Pridáme posekanú umytú bazalku.

Bešamel: z masla, múky si pripravíme maslovú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, rozšľaháme metličkou a privedieme do varu. Varíme asi 3 minúty.

Gnocchi vsypeme do vriacej osolenej vody a keď vyplávajú na povrch, ihneď ich vyberieme, prepláchneme studenou vodou. Pekáme vymastíme olejom a vrstvíme - gnocchi, mäsová omáčka, bešamel. Opakujeme 3 vrstvy. Končíme mäsom a bešamelom. Na záver posypeme strúhanou mozzarellou. Pečieme pod pokrievkou 40 minút pri 160° C a 20 minút odokryté pri 200° C.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]