

13.078 - Špagety s hovädzím mäsom, syrom a tomato prontom

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 k. ú.	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Špagety	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Tomato pronto	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1		
Soľ	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	280	320	
Hmotnosť spolu:	190	230	280	320	

Technologický postup:

Špagety uvaríme v osolenej vode, prepláchneme, pomastíme olejom a nahrejeme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme nahrubo pomleté mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pridáme tomatu pronto a povaríme. Podávame špagety s mäsom, posypané postrúhaným syrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]