

13.079 - Zemplínska plnená kapusta

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 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Bravčové plece b. k. | kg | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | | |
| Olej | kg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | | |
| Ryža | kg | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,26 | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,43 | 0,6 | 0,51 | | |
| Kapusta hlávková | kg | 10 | 8 | 12 | 9,6 | 14 | 11,2 | 16 | 12,8 | | |
| Soľ | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Paprika červená mletá | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | | |
| Paradajkový pretlak | kg | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | | |
| Ochucovadlo | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |
| Cesnak | kg | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 160 | 200 | 240 | 280 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 160 | 200 | 240 | 280 | |

Technologický postup:

Očistenú kapustu umyjeme, odstránime hlúbik, letnú kapustu sparíme (zimnú varíme 10-15 minút), kým sa neoddelia jednotlivé listy, ktoré zbavíme zhrubnutých častí a naplníme plnkou.

Plinka: prebratú a umytú ryžu sparíme vriacou vodou, pridáme umyté zomleté mäso. Cibuľu opražíme na oleji, pridáme mletú červenú papriku, zmiešame s ryžou a mäsom, dochutíme ochucovadlom, očisteným prelisovaným cesnakom a nakoniec pridáme časť paradajkového pretlaku.

Pripravenou zmesou plníme kapustové listy, ktoré ukladáme do kastróla, zalejeme osolenou vodou a dusíme. Dvadsať minút pred dokončením tepelnej úpravy zalejeme zvýškom paradajkového pretlaku a dodusíme.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]