

13.081 - Hydinové guľky v cuketovo-paradajkovej omáčke *

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
Morčací stehenný plátok	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	13	0,65	16	0,8		
Ryža	kg	1	1	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,3	1,1		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09		
Kečup jemný	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ochucovadlo zeleninové	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cuketa	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	75	85	95	
omáčka :	60	70	90	100	
Hmotnosť spolu:	125	145	175	195	

Technologický postup:

Morčacie vykostoné stehná umyjeme, osušíme a pomelieme. Pridáme nadrobno pokrájanú slaninu, soľ, vajcia, časť očistenej pokrájanej cibule, očistený, prelisovaný cesnak. Ryžu preberieme, umyjeme, uvaríme do mäkkka a spojíme s pomletým mäsom. S pripravenej hmoty tvoríme guľky, ktoré vložíme do vymasteného pekáča a upečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky pokrájanú, očistenú cuketu, kečup, paradajkový pretlak a výpek z hydínových guľiek. Zalejeme vodou a udusíme. Dochutíme soľou, cukrom a zeleninovým ochucovadlom. Omáčku rozmixujeme a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, bezlepkové cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]