

13.082 - Plnený baklažán

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
Baklažán	ks							20	20		
Bulgur	kg							2,5	2,5		
Voda	l							6	6		
Cibuľa	kg							1	0,85		
Cesnak	kg							0,15	0,13		
Šampiňóny sterilizované	kg							0,5	0,5		
Bravčové plece b. k.	kg							5	5		
Drvené paradajky	kg							2	2		
Olej	kg							1	1		
Syr tvrdý	kg							1,5	1,5		
Paradajková omáčka:											
Paradajkový pretlak	kg							3	3		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Voda	l							3	3		
Bazalka	kg							0,07	0,07		
Cukor kryštálový	kg							0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				250	
Hmotnosť spolu:				250	

Technologický postup:

Baklažány umyjeme, prekrájime pozdĺž na polovice a vyberieme dužinu. Vydľabané baklažány potrieme olejom. Cibulu očistíme, pokrájame, opražíme na časti oleja, pridáme časť očisteného prelisovaného cesnaku, umyté pomleté mäso a opražíme. Okoreníme bylinkami, pridáme šampiňóny bez nálevu, vydľabanú dužinu, drvené paradajky, soľ a udusíme domäkka. Udusenú zmes zmiešame s uvareným bulgurom a naplníme baklažány, ktoré vložíme do vymasteného pekáča a pečieme asi 30 minút pri 180°C. Omáčku si pripravíme z paradajkového pretlaku a dochutíme soľou, bazalkou a cukrom. Pripravenou omáčkou zalejeme baklažány a 10 minút zapekáme. Na každý baklažán dáme plátok syra a zapečieme ešte 10 minút. Omáčku môžeme nahradiť milánskou, ktorú si pripravíme podľa návodu výrobcu.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]