

14.009 - Halušky s kyslou kapustou *

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Múka hrubá	kg	6	6	7,5	7,5	8	8	11	11	
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	20	1	24	1,2	
Olej	kg	0,5	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85	
Kapusta kyslá	kg	7	7	8	8	10	10	12	12	
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	1,2	1,2	
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	270	340	
Hmotnosť spolu:	180	230	270	340	

Technologický postup:

Z múky, vajec, časti soli a vody vypracujeme cesto, z ktorého cez sito pretláčame do vriacej osolenej vody menšie halušky. Halušky povaríme, vyberieme, prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme kyslú kapustu bez nálevu, mleté čierne korenie a necháme 20 minút podusiť. Do udusenej kapusty vložíme uvarené halušky.

Halušky podávame poliate na kocky pokrájanou opraženou slaninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	70	294	1,29	0,00	5,6	3,0	40,7		0,44					23,2	1,59
B:	60	249	1,68	0,00	3,9	3,6	48,6		0,55					26,7	1,86
C:	80	335	2,40	0,00	5,4	4,4	61,8		0,72					33,3	2,31
D:	107	449	2,90	0,00	7,7	5,4	74,7		0,87					40,1	2,81