

14.013 - Karfiol zapekaný

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
Karfiol	kg	14	11,2	16	12,8	20	16	22	17,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Vajcia	ks	18	0,9	25	1,25	30	1,5	35	1,75		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	170	200	240	
Hmotnosť spolu:	120	170	200	240	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäčka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme vychladnúť. Hladkú múku opražíme na sucho, pridáme dve tretiny oleja, zalejeme chladným vývarom z karfiolu a mliekom. Všetko dobre rozšľaháme, okoreníme muškátovým orechom a varíme na hladkú omáčku. Do vychladnutej omáčky zamiešame postupne žltka a tuhý sneh z bielkov. Pekáč vymastíme jednou tretinou oleja, posypeme strúhankou, poukladáme na ružičky rozobratý karfiol, zalejeme pripravenou omáčkou, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a v rúre zapečieme najmenej 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]