

14.014 - Karfiolové placky

Kategória: Pokrmý 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	12	10,2	15	12	18	14,4	24	19,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	25	1,25	30	1,5	35	1,75	40	2		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,07	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	180	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	180	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäčka v slanej vode. Necháme odkvapkať, pokrájame nadrobno, pridáme vymiešané vajcia s múkou, postrúhaným syrom mliekom a posekanou petržlenovou vňaťou. Naberačkou robíme placky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Placky pokvapkáme roztopeným maslom a pečieme po oboch stranách najmenej 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]