

14.015 - Lasagne s cuketou

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
Cuketa	kg	4	2,6	5,5	3,6	6,5	4,2	7,5	4,8		
Olej	kg	1	1	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		
Cestoviny - lasagne	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		
Múka hladká	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Mlieko	l	7	7	9	9	10	10	12	12		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajky	kg	4	3,6	5	4,5	6,5	5,85	8	7,2		
Korenie oregáno	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Syr tvrdý	kg	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	220	280	340	
Hmotnosť spolu:	170	220	280	340	

Technologický postup:

Umytú, očistenú cuketu pokrájame na kocky a opražíme na časti oleja, pridáme očistený prelisovaný cesnak, podusíme, pridáme na drobno pokrájané ošúpané paradajky, dochutíme soľou, cukrom, oreganom. Z hladkej múky, oleja a mlieka pripravíme bešamel, osolíme. Lasagne podľa návodu povaríme v slanej vode podľa návodu, opatrne vyberieme, prepláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať. Na olejom vymastený pekáč uložíme uvarené lasagne. Na prvú vrstvu dáme zmes z cukety s paradajkami, bešamel a nakoniec strúhaný syr. Vrstvy opakujeme aspoň 3 - krát. Na poslednú vrstvu lasagní nanesieme tenkú vrstvu bešamelu, ktorú posypeme strúhaným syrom. Pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]