

14.016 - Karfiolový nákyp so šampiňónmi

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 | 12,8 | 18 | 15,3 | 20 | 17 | | |
| Pečivo | kg | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 2,4 | 2,4 | | |
| Vajcia | kg | 30 | 1,5 | 40 | 2 | 50 | 2,5 | 60 | 3 | | |
| Maslo | kg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | | |
| Mlieko | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |
| Šampiňóny sterilizované | kg | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |
| Olej | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Krupica | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Strúhanka | kg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 0,1 | 0,08 | 0,1 | 0,08 | | |
| Korenie čierne mleté | kg | | | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 120 | 150 | 190 | 230 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 120 | 150 | 190 | 230 | |

Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme, uvaríme v slanej vode a rozoberieme na ružičky. Žemle pokrájame a pokropíme mliekom. Maslo vymiešame so žĺtkami, pridáme pripravený karfiol, zvlhčené žemle, očistenú posekanú petržlenovú vňať, sterilizované šampiňóny bez nálevu a vyšľahaný tuhý sneh, ktorý sme spojili s krupicou. Dobré zmiešame. Plech vymastíme olejom a vysypeme strúhankou, vložíme pripravenú masu a pečieme 25 minút vo vyhriatej rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

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: | 157 | 656 | 6,70 | 0,00 | 5,8 | 17,6 | 67,2 | | 1,30 | | | | | 71,6 | 3,30 |
| B: | 201 | 842 | 8,69 | 0,00 | 7,5 | 22,5 | 88,6 | | 1,70 | | | | | 90,1 | 4,20 |
| C: | 244 | 1022 | 10,61 | 0,00 | 9,2 | 27,1 | 109,5 | | 2,10 | | | | | 107,6 | 5,00 |
| D: | 291 | 1219 | 12,54 | 0,00 | 10,9 | 32,8 | 127,4 | | 2,40 | | | | | 119,5 | 5,70 |