

14.017 - Karfiolový nákyp

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	10	8,5	12	10,2	14	11,9	16	13,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Vajcia	ks	40	2	44	2,2	55	2,75	66	3,3		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2		
Ochucovadlo	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	200	240	
Hmotnosť spolu:	130	160	200	240	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol, uvaríme v slanej vode, scedíme, rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Vajcia rozšľaháme v mlieku, pridáme múku, strúhaný syr, ochucovadlo, umytú, posekanú petržlenovú vňať a nalejeme na karfiol, pokvapkáme roztopeným maslom a pečieme najmenej 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]