

## 14.019 - Nákyp zeleninový so syrom

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
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Vajcia	ks	60	3	70	3,5	80	4	100	5		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Hrášok mrazený	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Karfiol	kg	3	2,54	4	3,4	5	4,16	6	5,1		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5		
Koreňová zelenina	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	13	10,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	180	220	260	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	180	220	260	

### Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu uvaríme v slanej vode. Múku nasucho opražíme, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom zo zeleniny, dobre rozšľaháme a varíme do zhutnutia. Do vychladnutej zmesi zašľaháme žltka, soľ, uvarenú pokrájanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, hrášok, karfiol, mleté čierne korenie, umytú posekanú pažítku a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Zamiešame, vlejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme rozpusteným maslom a pečieme najmenej 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]