

14.020 - Pagáče s kapustou vyprážené *

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
Múka hrubá	kg			7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Vajcia	ks			10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,18	0,18		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	3	3		
Droždie	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5		
Zemiaky	kg			9	7,2	10	8	12	9,6		
Kapusta hlávková	kg			4	3,2	5	4	6	4,8		
Múka na dosku	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg			2,8	2,8	3,2	3,2	3,8	3,8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		240	280	320	
Hmotnosť spolu:		240	280	320	

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia, cukor, soľ, v mlieku rozdrobené droždie a v šupke uvarené, očistené, prelisované zemiaky.

Vypracujeme tuhé cesto, do ktorého pridáme umytú, očistenú, nadrobno pokrájanú hlávkovú kapustu. Spracujeme cesto (zredne), ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme na hrúbku 1 cm, vykrajujeme pagáčiky, ktoré necháme ešte podkysnúť. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách. Podávame ako hlavné jedlo.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]