

14.022 - Pór zapekaný 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
Pór	kg	10	8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	22	1,1	26	1,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	150	190	
Hmotnosť spolu:	90	120	150	190	

Technologický postup:

Očistený, umytý pór uvaríme v slanej vode, scedíme, pokrájame na 2 cm kúsky. Polovicu póru dáme do olejov vymasteného pekáča, posypeme strúhaným syrom, prikryjeme druhou polovicou póru, zalejeme bešamelom, polejeme maslom a zapečieme najmenej 20 minút. Bešamel: na druhej časti oleja opražíme múku, rozriedime mliekom, povaríme na kašu a necháme vychladnúť. Do vychladnutého bešamelu zašľaháme žĺtka, tuhý sneh z bielkov, dochutíme soľou a korením.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]