

14.044 - Zapekaná brokolica 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
Brokolica	kg	8	6,8	11,5	9,75	15	12,35	18	15,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	1	1		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	28	1,4	30	1,5		
Mlieko	l	4	4	6	6	8	8	10	10		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
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 :	95	140	200	240	
Hmotnosť spolu:	95	140	200	240	

Technologický postup:

Očistenú, umytú brokolicu rozoberieme na menšie časti, krátko povaríme v slanej vode. Vyberieme, necháme odkvapkať, poukladáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Vajcia rozšľaháme s mliekom, dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Zmesou zalejeme brokolicu. Dáme piecť do rúry na 20 minút. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a dopečieme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]