

14.045 - Zapekaná fazuľka 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
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Fazuľka sterilizovaná	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	185	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	185	

Technologický postup:

Sterilizované fazuľové struky (alebo mrazené fazuľové struky bez nálevu) scedíme, dáme do maslom vymasteného a časťou strúhanky vysypaného pekáča, zalejeme mliekom, smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia, soľ, čierne korenie a zvyšnú časť strúhanky. Povrch posypeme strúhaným syrom a pečieme 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]