

14.050 - Zemiaky zapekané so syrom a vajcom

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
Zemiaky	kg	28	22,4	33	26,4	36	28,8	40	32		
Olej	kg	0,4	0,4	0,65	0,65	0,7	0,7	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Vajcia	ks	30	1,5	35	1,75	40	2	50	2,5		
Syr tvrdý	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	290	320	360	
Hmotnost' spolu:	220	290	320	360	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladíme, ošúpeme a pokrájame na plátky. Polovicu vaječ uvaríme na tvrdo v slanej vode/ 20 minút /, vychladnuté očistíme a nakrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, poukladáme nakrájané vajcia, prikryjeme druhou polovicou zemiakov a zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami, do ktorých pridáme postrúhaný syr, mleté čierne korenie a soľ. Polejeme rozpusteným maslom a pečieme ešte 20 minút.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]