

14.051 - Zemiaky zapekané švajčiarske

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	25	20	30	24	35	28,6	40	32		
Vajcia	ks	30	1,5	40	2,2	50	2,5	60	3		
Olej	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85	1,5	1,27		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5		
Maslo	kg	0,5	0,5	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	260	300	350	
Hmotnosť spolu:	210	260	300	350	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Jednu polovicu vaječ uvaríme na tvrdo, očistíme a pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky kladieme do čiastkou oleja vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča striedavo s uvarenými vajcami, postrúhaným syrom, opraženou cibulou na zvyšnej čiastke oleja, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Vrchnú vrstvu zemiakov zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme druhú polovicu vaječ. Polejeme maslom a pečieme ešte 20 minút. Porcie posypeme dobre umytou, posekanou pažitkou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]