

14.058 - Zemiaky zapekané so syrom tofu

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	26	20,8	31	24,8	34	27,2	38	30,4		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Syr Tofu biely	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Vajcia	ks	35	1,75	40	2	45	2,25	55	2,75		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Jogurt biely 1,5%	kg	1	1	2	2	2,5	2,5	3	3		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	225	285	310	350	
Hmotnosť spolu:	225	285	310	350	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté očistíme a pokrájame na plátky. Polovicu vajec uvaríme v slanej vode cca 20 minút na tvrdo. Vychladnuté očistíme, pokrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov uložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného plechu, poukladáme pokrúpané vajcia, pokrúpaný syr tofu, a prikryjeme druhou časťou zemiakov. Ostatné vajcia rozšľaháme v mlieku s bielym jogurtom, osolíme, okoreníme a nalejeme na zemiaky. Na povrch poukladáme plátky masla. Pečieme v horúcej rúre. Podávame so zeleninovým šalátom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]