

### 14.060 - Zemiaky s pohánkou \*

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
Zemiaky	kg			20	16	25	20	30	24		
Pohánka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	kg			25	1,25	30	1,5	40	2		
Olej	kg			0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l			2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg			0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		215	265	315	
<b>Hmotnost' spolu:</b>		215	265	315	

### Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke v osolenej vode do polomäkka, očistíme a nakrájame na kocky. Pohánku premyjeme, vsypeme do vriacej osolenej vody a varíme 2-3 minúty. Zmiešame s pokrájanými zemiakmi, osolíme, pridáme mleté čierne korenie, majorán a umytú posekanú petržlenovú vňať. Dobre premiešame, dáme do olejom vymasteného pekáča a pečieme asi 15 minút pri teplote 250°C. Zalejeme so smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia a dopečieme ďalších 20 minút pri teplote 200°C. Podávame s opraženou údenou slaninou, strúhaným tvrdým syrom a zdobíme umytou petržlenovou vňaťou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]