

14.066 - Karbonátky mrkvové *

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
Olej	kg	0,8	0,8	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	24	1,2	32	1,6	44	2,2	54	2,7		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Sendvič	kg	1,25	1,25	1,7	1,7	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	1,8	1,8	2,3	2,3	2,6	2,6	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,52	0,7	0,6	1	0,85		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Mrkva	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Múka hladká	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,05	0,05		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	100	125	150	
Hmotnosť spolu:	65	100	125	150	

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme, uvaríme v slanej vode do polomäkka a scedíme. Uvarenú mrkvu necháme vychladnúť, zomelieme spolu s očistenou, umytou cibuľou a na menšie kúsky pokrájanou žemľou navlhčenou mliekom. Pridáme soľ, vajcia, majoránku, korenie, dochucovadlo, posekanú petržlenovú vňať, podľa potreby strúhanku a mlieko. Všetko dobre zamiešame a urobíme karbonátky, ktoré obalíme v múke, vo vajciach rozhabarkovaných v mlieku a v strúhanke. Vypražíme v horúcom tuku. Pre deti vo vekovej skupine A pečieme v rúre vo vymastenom pekáči.

Príloha: zemiakový šalát, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čertsvej zeleniny, tatárska omáčka z jogurtu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]