

14.068 - Zapekaný plnený baklažán

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
Baklažán	kg							25	22,5		
Cuketa	kg							10	9		
Syr Tofu biely	kg							3,5	3,5		
Paprika čerstvá farebná	kg							2	1,5		
Pažitka	kg							0,2	0,15		
Syr parmezán	kg							1,5	1,5		
Olej	kg							1,2	1,2		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Balzamiko	kg							0,05	0,05		
Ryža dlhozrnná prírodná	kg							6	6		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				340	
Hmotnosť spolu:				340	

Technologický postup:

Baklažán umyjeme, rozrežeme na dve polovice. Surovú dužinu opatrne vyberieme, pokrájame na kocky. Polky baklažánu osolíme, polejeme olejom a opekáme asi 20 minút po oboch stranách. Cuketu umyjeme, nakrájame na kocky a spolu s pokrájaným baklažánom a syrom tofu opečieme do zlata. Osolíme, okoreníme, pridáme balzamiko, zmiešame s uvarenou ryžou. Pridáme umytú posekanú pažitku a pokrújanú umytú papriku (môže byť aj farebná). Touto zmesou naplníme polky opečeného baklažánu, posypeme strúhaným parmezánom a pečieme maximálne 10 minút. Na porciu podáme polovicu baklažánu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]