

### 14.070 - Zapekané semolínové makaróny s brokolicou a parmezánom

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 |
| Semolínové makaróny | kg             | 5     | 5     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9,5   | 9,5   |       |       |
| Olej                | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   | 0,5   | 0,5   |       |       |
| Mlieko              | l              | 4     | 4     | 5     | 5     | 6     | 6     | 7     | 7     |       |       |
| Syr parmezán        | kg             | 1     | 1     | 1,4   | 1,4   | 1,6   | 1,6   | 2     | 2     |       |       |
| Kukurica mrazená    | kg             | 0,5   | 0,5   | 1     | 1     | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     |       |       |
| Brokolica           | kg             | 5     | 4     | 7,5   | 6     | 8,5   | 6,8   | 10    | 8     |       |       |
| Soľ                 | kg             | 0,08  | 0,08  | 0,12  | 0,12  | 0,15  | 0,15  | 0,18  | 0,18  |       |       |
| Maslo               | kg             | 0,9   | 0,9   | 1     | 1     | 1,2   | 1,2   | 1,5   | 1,5   |       |       |
| Petržlenová vňať    | kg             | 0,1   | 0,07  | 0,15  | 0,12  | 0,25  | 0,18  | 0,4   | 0,3   |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                         |     |     |     |     |  |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia :                | 170 | 235 | 275 | 330 |  |
|                         |     |     |     |     |  |
|                         |     |     |     |     |  |
| <b>Hmotnost' spolu:</b> | 170 | 235 | 275 | 330 |  |

### Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode (al dente). Brokolicu uvaríme v slanej vode a opláchneme studenou vodou, rozdelíme na menšie hlavičky. Časť uvarenej brokolice rozmixujeme, pridáme mlieko, časť postrúhaného parmezánu (vznikne hustejšia omáčka), pridáme kukuricu a zvyšnú brokolicu. Dochutíme umytou petržlenovou vňaťou a premiešame. Uvarené cestoviny dáme do vymasteného pekáča, polejeme omáčkou a posypeme zvyšným parmezánom. Polejeme maslom a pečieme asi 15 - 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]