

## 14.072 - Placky z cukety

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
Cuketa	kg	7	4,9	10	7	12	8,4	16	11,2		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	20	1	25	1,25	30	1,5	50	2		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Bazalka	kg	0,1	0,07	0,12	0,08	0,15	0,11	0,2	0,15		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	100	120	160	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	70	100	120	160	

### Technologický postup:

Očistenú cuketu spolu so syrom, nastrúhame a pridáme na drobno pokrájanú cibuľu. Pridáme vajcia, umytú posekanú bazalku, mleté čierne korenie, červenú papriku a zahustíme strúhankou. Dobre zamiešame a mokrou rukou formujeme placky, ktoré obalíme v múke a pečieme v rúre vo vymastenom pekáči 15 - 20 minút. Po 10 minútach obrátime. Podávame s paradajkovou omáčkou, alebo ako prílohu k jedlám z rýb, mäsa alebo ako samostatné jedlo so zemiakovou prílohou a zeleninovým šalátom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]