

14.080 - Sekaná z pohánky

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
Voda	l	4,5	4,5	6,4	6,4	8,25	8,25	10,5	10,5		
Pohánka	kg	1,9	1,9	2,7	2,7	3,5	3,5	4,5	4,5		
Múka pšenová	kg	1,3	1,3	1,9	1,9	2,4	2,4	3,75	3,75		
Olej	kg	0,65	0,65	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Kukuričný škrob	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Ovsené vločky	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,28	2	1,85	2,5	2,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Zázvor mletý	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sójová omáčka	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08		
Kukuričná strúhanka	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Vajcia	kg	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	85	110	140	
Hmotnosť spolu:	60	85	110	140	

Technologický postup:

Umytý pohánku necháme nabobtnať a uvaríme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji a vmiešame do uvarenej pohánky. Pridáme kukuričný škrob, pšenovú múku, časť oleja, očistený prelisovaný cesnak, ovsené vločky, vajcia a soľ. Dobre zamiešame a dochutíme koreninami. Z masy tvarujeme bochníčky v kukuričnej strúhanke, ktoré pečieme v predhriatej rúre pri teplote 180°C z oboch strán 30 minút, prikryté počas prvej polovice pečenia.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]