

# 14.086 - Zapekané cestoviny so zeleninou

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
Cestovina	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8,5	8,5		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,6	2,6	3,2	3,2	4	4		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paradajky	kg	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,72	2	1,7	3	2,6	4	3,6		
Paprika kalifornská farebná	kg	2	1,5	3	2,25	4	3	4	3		
Cuketa	kg	2	1,4	3	2,1	4	2,8	5	3,5		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Vajcia	kg	16	0,8	18	0,9	23	1,15	30	1,5		
Olej	kg	0,9	0,9	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,08		
Ratatouille	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme, pomastíme olejom. Cibuľu očistíme, pokrájame a na oleji opražíme. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, očistenú na kocky pokrájanú papriku, cuketu a rajčiaky (alebo ratatouille). Dusíme. Ak vznikne viac šťavy, tak ju zredukujeme. Do zeleninovej zmesi pridáme korenie. Do vymasteného pekáča vrstváme cestoviny, zeleninovú zmes a nakoniec cestoviny. Prelejeme čiastkou smotany a zapekáme asi 10 minút. Potom cestoviny posypeme strúhaným syrom, zalejeme rozšľahanými vajcami so zvýšnou smotanou a upečieme.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	345	1444	12,15	0,00	16,0	25,2	157,0		1,60					43,7	2,90
B:	467	1955	16,01	0,00	22,6	34,4	225,3		2,20					55,7	4,10
C:	565	2365	19,62	0,00	27,2	44,1	302,3		2,80					79,5	5,20
D:	709	2966	24,53	0,00	35,2	41,8	370,1		3,50					89,2	6,50