

14.089 - Zeleninový nákyp so zemiakmi a syrom

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
Zemiaky	kg	15	10,5	18	12,6	22	15,4	26	18,2		
Ochucovadlo	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Brokolica	kg	2,5	2,13	3	2,55	3,5	2,98	4	3,4		
Hrášok	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,55	0,55		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,6	0,6	0,65	0,65		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5		
Vajcia	kg	20	1	25	1,25	25	1,25	30	1,5		
Bylinky	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,14		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	250	280	330	
Hmotnost' spolu:	210	250	280	330	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Brokolicu umyjeme, sparíme a rozbíjame na drobné ružičky. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, dochutíme ochucovadlom, soľou a v celku uvaríme. Mäkkú vyberieme a pokrájame na drobné kocky.

Bešamel: Múku opožáme na sucho, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom so zeleniny, dochutíme bylinkami, dobre rozšľaháme a varíme do zhutnutia. Do pripravenej zmesi zašľaháme žltka a z bielkov tuhý sneh. Do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča vkladáme plátky uvarených zemiakov, ktoré pokryjeme ochutenou zeleninou, prelejeme polovicou bešamelu, časťou strúhaného syra, prikryjeme druhou polovicou zemiakov, bešamelom a strúhaným syrom. Polejeme maslom a dáme zapieť.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]