

## 15.012 - Kapustníky

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	5,5	5,5	7,7	7,7	9,9	9,9	11	11		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6	8	8		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,21	0,2		
Olej	kg	0,8	0,8	1,7	1,7	2,2	2,2	2,5	2,5		
Plnka:											
Kapusta hlávková	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,44	0,7	0,6	1	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	200	250	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	200	250	310	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme soľ, cukor, kvások, vajcia, olej a vlažné mlieko. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme, naplníme kapustovou plnkou, zabalíme, sformujeme na okrúhle koláče, popicháme vidličkou, poukladáme na plech, pomastíme a necháme znova kysnúť.

Upečieme.

Plinka: z oleja a kryštálového cukru si pripravíme karamel, pridáme očistenú, najemno postrúhanú kapustu, cibuľu, soľ a udusíme vo vlastnej šťave. Necháme vychladnúť. Na ziemnenie pridáme do hotovej kapusty maslo.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]