

### 15.053 - Závin kysnutý plnený orechovou plnkou

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	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	12,6	12,6		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	18	0,9		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Plnka:											
Orechy vlašské	kg	3,5	3,5	4,9	4,9	5,6	5,6	6,3	6,3		
Cukor práškový	kg	1,51	1,51	1,8	1,8	2,1	2,1	2,3	2,3		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		

**Alergény:** 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	230	260	300	

### Technologický postup:

V časti vlažného mlieka rozmiešame rozdrobené droždie, časť cukru, múky a necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žltka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

**Plnka:** pomleté orechy zalejeme vriacim mliekom, pridáme práškový cukor a vanilkový cukor. Vymiešame a plníme pripravené cesto.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]