

# 15.066 - Bryndzovník

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	5,2	5,2	7,3	7,3	9,4	9,4	11,5	11,5		
Droždie	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	5,2	5,2	6,5	6,5		
Olej	kg	0,7	0,7	0,95	0,95	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Plnka:											
Zemiaky	kg	3,5	2,5	8	5,5	10	7	12	8,4		
Bryndza	kg	1,8	1,8	2	2	2,8	2,8	3,5	3,5		
Smotana kyslá	l	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	275	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	275	320	

## Technologický postup:

Z mlieka, droždia a cukru si pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme soľ, vajcia, olej, vykysnutý kvások a vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme do vymastených plechov a potrieme bryndzovou plnkou. Posypeme umytou, posekanou pažítkou alebo čerstvým kôprom.

Plnka: zemiaky umyjeme, očistíme a uvaríme v osolenej vode. Uvarené prelisujeme. Pridáme bryndzu, kyslú smotanu a dobre rozmiešame.

## 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:	328	1371	11,20	0,00	9,0	48,9	186,2		1,10					5,6	2,10
B:	450	1883	14,56	0,00	10,5	71,6	214,8		1,70					11,5	3,60
C:	585	2449	19,16	0,00	14,2	91,9	291,8		2,20					14,7	4,60
D:	720	3014	23,65	0,00	17,7	112,5	363,5		2,70					17,5	5,50