

15.073 - Zapekané rezance s tvarohom a orechami

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
Cestovina	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Tvaroh	kg	2	2	3	3	4,5	4,5	6	6		
Lekvár slivkový	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Orechy vlašské	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	2,1	2,1	2,6	2,6		
Vajcia	kg	18	0,9	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	1,3	1,3	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Cukor práškový	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	225	275	335	
Hmotnosť spolu:	175	225	275	335	

Technologický postup:

Rezance uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vlažnou vodou a pomastíme olejom. Tvaroh vymiešame s vajcami (A - 8ks, B - 10ks, C - 12ks, D - 14ks) a cukrom. Orechy pomelieme, zmiešame s cukrom a vanilkovým cukrom. Do maslom vymasteného pekáča vysypaného strúhankou vrstíme uvarené cestoviny, tvaroh, orechy, slivkový lekvár, prikryjeme ďalšou vrstvou cestovín a znovu vrstíme tvarohom, orechmi a slivkovým lekvárom. Posledná vrstva sú cestoviny. Každú vrstvu pokvapkáme maslom. Zapečieme v rúre, zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami a pečieme 25-30 minút.

Hotový pokrm pokrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

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:	501	2095	10,87	0,00	22,8	61,8	66,6		1,20					1,1	2,00
B:	659	2757	14,97	0,00	30,3	79,9	97,7		1,60					1,7	2,80
C:	841	3518	19,79	0,00	39,3	99,7	133,5		2,00					2,2	3,60
D:	1039	4346	24,67	0,00	49,2	121,4	169,7		2,50					2,8	4,40