

17.052 - Zemiakové knedle

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	10	8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Múka hrubá	kg	3	3	4	4	4,9	4,9	5,8	5,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Krupica	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	180	

Technologický postup:

Umyté, uvarené zemiaky v šupke očistíme, prelisujeme, zasypeme krupicou a múkou, pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto. Z cesta tvoríme knedle veľkosti asi 20 cm, v priemere 6 cm. Knedle dáme variť do osolenej vriacej vody. Po 10 minútach knedle obrátíme a varíme ešte 10 až 15 minút. Uvarené knedle pomastíme, necháme niekoľko minút chladnúť a krájame na plátky. V každej skupine je určené 0,25 kg múky na pomúčenie pracovnej dosky.

Podávame ako prílohu.

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:	200	838	6,00	0,00	2,0	43,0	17,4		1,20					15,6	1,20
B:	260	1089	7,80	0,00	2,6	55,0	22,5		1,50					19,8	1,50
C:	312	1306	9,40	0,00	3,1	66,0	27,0		1,80					23,7	1,80
D:	374	1566	11,20	0,00	3,7	79,0	32,4		2,10					28,2	2,10