

17.061 - Kráľovská zeleninová príloha s baklažánom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	kg	4	3,6	5	4,5	6	0,4	8,4	7,56		
Cuketa	kg	4	3,6	6	5,4	7	6,3	9	8,7		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,4	8	7,2	10	9		
Paprika kalifornská farebná	kg	4	3	6	4,5	8	6	10	7		
Pór	kg	0,1	0,07	0,15	0,13	0,2	0,15	0,35	0,3		
Kukurica mrazená	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Šampiňóny čerstvé	kg	1,2	1,08	1,5	1,35	1,8	1,6	2,1	1,9		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15	0,4	0,3		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	3	5	3,5	6,3	4,6		
Bazalka	kg	0,06	0,04	0,1	0,08	0,15	0,11	0,2	0,15		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie na grilovanú zeleninu	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Sol'	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Provensálske bylinky	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	240	300	
Hmotnosť spolu:	180	200	240	300	

Technologický postup:

Baklažán, cuketu, papriku a šampiňóny umyjeme, očistíme, odstránime stopky (nelúpeme) a pokrájame na kocky, pridáme umyté, olúpané a na štvorce pokrájané zemiaky. Pridáme soľ, mletú rascu, korenie na grilovanú zeleninu, olivový olej a dôkladne premiešame. Dáme na plech a pečieme pri teplote 180°C cca 20 minút. Po 20 minútach pečenia pridáme umyté, na štvorce pokrájané paradajky (zbavené semien a šŕavy), na kolieska pokrájaný pór, provensálske bylinky, zjemníme maslom a pečieme ďalších 15 minút. Upečenú zeleninu posypeme nakrájanou petržlenovou vňaťou. Podávame ako prílohu k rôznym druhom mäsa a ryby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]