

# 18.017 - Hubová máčanka \*

Kategória: Prívarky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	0,35	0,3	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Huby sušené	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Šťava z kyslej kapusty	l	3	3	5	5	7	7	9	9		
Voda	l	10	10	11	11	12	12	14	14		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Slanina údená bez kože	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	180	220	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	150	180	220	

## Technologický postup:

Šťavu z kyslej kapusty rozriedime vodou, pridáme očistený prelisovaný cesnak, prevaríme. Sušené huby umyjeme, necháme namočené, uvaríme zvlášť, vlejeme do prevarenej kapustovej šťavy, ktorú zahustíme zátrepkou, pripravenou z múky opraženej na sucho, zjemníme smotanou, dochutíme soľou a cukrom. Slaninu pokrájame na kocky, opražíme na oleji spolu s očistenou cibuľou, pridáme červenú mletú papriku a vlejeme do pripraveného prívarku. Varíme ešte 20 minút. Podávame s pečeným mäsom.

Príloha: chlieb alebo varené zemiaky.

## 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:	168	702	5,20	0,00	3,6	15,4	24,2		0,90					26,5	1,20
B:	258	1081	8,20	0,00	5,2	23,2	34,2		1,30					36,5	1,60
C:	328	1371	11,10	0,00	7,3	32,3	52,2		1,60					54,0	2,30
D:	383	1604	15,00	0,00	9,1	44,1	66,4		2,10					68,3	3,10