

13.009 - Čufty na dalmátsky spôsob

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	5	0,25	8	0,4	12	0,6	15	0,75		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	1	0,85		
Paradajky	kg	0,5	0,45	0,9	0,8	1,2	1,08	1,5	1,35		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	2	1,5	2	1,5	2,5	1,75		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,5	0,45	0,5	0,45	0,6	0,54		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Citróny	kg	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	90
omáčka :	90	105	125	155
	50	70	80	90
Hmotnosť spolu:	190	245	285	335

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme na hrubo spolu s pečivom namočeným v mlieku, mierne osolíme, pridáme časť hladkej múky, vajcia, mletú rascu, červenú mletú papriku, všetko dobre premiešame a rozdelíme na rovnaké kúsky. Formujeme hrubšie bochničky - čufty, ktoré prudko opečieme na horúcom oleji a ukladáme do pekáča, podlejeme troškou vody a zakryté dusíme. Do výpeku pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, paradajkový pretlak, cukor, zaprášime zvyškom múky, zalejeme vodou. Varíme asi 30 minút, pridáme citrónovú šťavu, zjemníme kyslou smotanou, mliekom, dochutíme a prevaríme. Očistenú zelenú papriku nakrájame na rezance, podusíme na oleji, pridáme na rezance pokrúpané uhorky bez nálevu, hrášok bez nálevu a očistené, olúpané paradajky. Udusené zeleninu pridáme do pripravenej omáčky, ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, dusená ryža.

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:	187	784	10,93	0,00	9,9	13,2	29,7		1,40					13,1	0,70
B:	260	1086	14,05	0,00	13,5	19,8	43,6		1,80					24,2	1,20
C:	310	1297	16,54	0,00	16,8	22,3	54,9		2,20					25,7	1,30
D:	378	1583	19,34	0,00	21,1	27,0	74,9		2,50					30,2	1,60