

13.028 - Klopsy na smotane

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
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,35	0,35	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,6	1,35	1,8	1,53	2	1,85		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,25	2,25		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	45	50	55
šťava :	50	70	90	100
Hmotnosť spolu:	90	115	140	155

Technologický postup:

Umyté mäso pomelieme, pridáme soľ, očistenú cibuľu a zľahka premiešame. Hmotu formujeme na klopsy (roztlačené guľky), ktoré jemne obalíme v múke a prudko opečieme na horúcom oleji z oboch strán. Opečené ukladáme do pekáča, podlejeme malým množstvom teplej vody a dáme dusiť do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme pokrúpanú cibuľu, pridáme zvyšnú časť múky, zalejeme mliekom a smotanou. Dochutíme bobkovým listom, soľou, mletým čiernym korením, ochucovadlom, citrónovou šťavou, horčicou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, cestovina, knedľa.

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:	209	876	12,20	0,00	11,8	6,9	36,9		1,40					2,1	0,70
B:	261	1094	14,80	0,00	13,6	9,2	52,9		1,80					3,3	0,90
C:	307	1284	17,10	0,00	15,9	11,6	68,9		2,00					4,1	1,10
D:	359	1501	19,90	0,00	18,2	13,6	84,9		2,20					5,0	1,70