

13.043 - Pasta sciutta *

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	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3		
Špagety	kg	4	4	6	6	7	7	9	9		
Cibuľa	kg	1	0,8	1,2	1,03	1,5	1,35	1,8	1,53		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kečup jemný	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie oregáno	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	260	320	
Hmotnosť spolu:	160	220	260	320	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, cukor, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Slaninu pokrájame a opražíme. Pridáme kečup, dochutíme oregánom a zmiešame s uduseným mäsom. Zmes dusíme ešte 20 minút. Špagety uvaríme v slanej vode a opláchneme. Špagety podávame poliate mäsovou omáčkou a posypané strúhaným syrom.

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:	319	1334	15,66	0,00	13,1	33,6	93,0		1,70					3,6	1,60
B:	465	1945	20,95	0,00	18,9	51,3	126,4		2,30					6,2	2,30
C:	548	2291	24,43	0,00	22,7	59,6	143,9		2,70					7,7	2,80
D:	673	2816	29,59	0,00	26,9	75,8	185,0		3,20					9,7	3,50