

# 13.051 - Sedliacka pochúťka \*

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	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Klobása	kg			0,6	0,57	0,7	0,67	0,8	0,76		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,5	15	0,75	18	0,9		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	50	60	70
šťava :	35	50	60	70
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	100	120	140

## Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. K pomletému mäsu pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, vajcia, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, očistený prelisovaný cesnak a osolíme. Všetko dobre premiešame. Z masy na doske posypanej strúhankou formujeme rolády, ktoré naplníme klobásou, vložíme do olejom vymasteneho pekáča a upečieme. Počas pečenia podľa potreby podlievame horúcou vodou. Upečené rolády vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú zalejeme vodou, precedíme a varíme ešte 20 minút. Pokrájané rolády polievame šťavou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, prívarky.

## 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:	149	623	10,37	0,00	10,6	3,0	13,4		1,20					0,5	0,20
B:	192	803	12,53	0,00	13,6	4,9	18,6		1,40					0,8	0,40
C:	236	987	14,95	0,00	17,0	5,8	22,9		1,70					0,9	0,40
D:	288	1203	17,16	0,00	21,0	7,6	28,1		2,00					1,1	0,50