

13.055 - Syrové tajomstvo v cestíčku *

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	5	5	6	6		
Vajcia	ks			8	0,4	12	0,48	15	0,75		
Cibuľa	kg			0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32		
Múka hladká	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Syr tvrdý	kg			3	3	3,5	3,5	3,5	3,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cestíčko:											
Múka hladká	kg			0,7	0,7	1	1	1,8	1,8		
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		
Mlieko	l			1,2	1,2	1,8	1,8	3	3		
Olej	kg			3	3	3,3	3,3	3,5	3,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		80	95	110	
Hmotnosť spolu:		80	95	110	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme nastrúhaný syr, očistenú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, vajcia, časť hladkej múky a mlieko. Dobré premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalujeme v múke a potom v cestíčku (vajcia rozšľaháme v mlieku, počas šľahania pridáme múku, dochutíme soľou, nakoniec cestíčko precedíme). Rezne vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:															
B:	473	1981	17,73	0,00	45,3	10,2	321,9		1,50					0,4	0,50
C:	545	2281	21,70	0,00	51,6	13,6	382,7		1,90					0,5	0,60
D:	599	2507	25,55	0,00	56,1	21,7	405,1		2,40					0,7	0,90