

# 13.065 - Zemiaková musaka

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
Zemiaky	kg	25	20	30	24	35	28	40	32		
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	18	0,9	20	1		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	260	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	260	300	350	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Uvarené očistíme a pokrájame na plátky. Mäso umyjeme, osušime a pomelieme. Na časti oleja oparážime očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, červenú mletú papriku a dusíme do mäkka. Do uduseného mäsa pridáme paradajkový pretlak a krátko podusíme. Pekáč vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Do pekáča vrstevíme zemiaky, mäsovú zmes a zemiaky. Vrch zalejeme zálievkou z mlieka, smotany, vajec a syra, zapečieme 30 minút. Podávame ako hlavné jedlo.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

## 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:	334	1397	17,62	0,00	8,2	43,5	106,3		3,40					26,0	6,60
B:	403	1687	21,14	0,00	10,2	52,2	141,5		4,00					31,1	8,00
C:	486	2032	24,95	0,00	13,4	61,0	186,6		4,70					36,4	9,30
D:	572	2393	28,81	0,00	16,6	70,8	231,5		5,40					42,1	10,70