

13.073 - Račiansky opekáčik

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	7	7	9	9	10	10	11	11		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,7	1,45	2,5	2,13	4,5	3,83		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,9	0,9	1,1	1,1		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Horčica	kg	0,7	0,7	1,15	1,15	1,7	1,7	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	56	63	70
šťava :	17	24	42	60
Hmotnosť spolu:	65	80	105	130

Technologický postup:

Bravčové plecko umyjeme vcelku, osušíme, zomelieme s časťou očistenej cibule, pridáme soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme malé valčeky alebo placky, ktoré obalíme v hladkej múke a opekáme 20 minút v horúcom oleji.

Príloha: očistená pokrájaná cibuľa, horčica, chlieb, varené zemiaky.

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:	170	712	12,40	0,00	11,1	5,0	21,6		1,63					1,1	0,51
B:	224	935	16,09	0,00	14,6	6,8	31,1		2,14					1,6	0,75
C:	260	1090	18,19	0,00	16,8	9,0	40,9		2,45					2,4	1,05
D:	306	1280	20,59	0,00	19,0	12,5	57,9		2,88					4,3	1,69