

6.057 - Klopsy na turecký spôsob

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Ryža	kg	1,8	1,8	2,1	2,1	2,3	2,3	2,6	2,6		
Mlieko	l	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	15	0,75	22	1,1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,06	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Olej	kg	0,7	0,7	2,6	2,6	3	3	3,5	3,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	120	140	160	
Hmotnosť spolu:	85	120	140	160	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pomelieme. Pridáme uvarenú vychladnutú ryžu, 1/3 vajec, čierne mleté korenie, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ a dôkladne premiešame. Zo zmesi formujeme guľky (klopsy), ktoré obalíme v preosiatej múke, vajciach rozšľahaných s mliekom a v strúhanke. Vypražame v horúcom oleji. V MŠ pečieme vo vymastenom pekáči, v rúre alebo v konventomate.

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

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:	321	1345	14,10	0,00	19,6	29,8	24,2		1,70					0,9	0,80
B:	476	1991	17,29	0,00	28,7	36,9	31,4		2,00					1,3	1,20
C:	545	2282	20,02	0,00	33,1	41,6	36,5		2,30					1,3	1,40
D:	626	2619	22,84	0,00	38,6	46,5	43,2		2,70					1,9	1,60