16.043 Bulgur 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bulgur	3,80	3,80	4,80	4,80	5,50	5,50	6,55	6,55
voda	8,40	8,40	10,50	10,50	12,10	12,10	14,40	14,40
olej s príchuťou masla	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
zeleninové ochucovadlo	-	-	-	-	0,10	0,10	0,20	0,20
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	110		140		160		190	

Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji s maslovou príchuťou. Pridáme bulgur a zalejeme odmeraným množstvom vriacej vody. Dochutíme zeleninovým ochucovadlom, privedieme do varu a pod pokrievkou varíme asi 12 minút. Po odparení vody odstavíme z ohňa a necháme pod pokrievkou asi 15 minút dodusiť. Dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	648	161	5,24	3,7	0,9	25,7	5,9	0,9	0,05	0,02	0,03	0,05	4,01	0,0
B	837	209	6,62	4,7	1,2	32.5	7,7	1,3	0,09	0,05	0,03	0,08	6,02	0,0
C	969	242	7,59	5,4	1,7	37,2	10,0	1,8	1,40	0,08	0,04	0,10	7,00	0,0
D	1165	292	9,05	6,9	2,0	44,4	11,8	2,3	1,95	0,12	0,05	0,12	9,00	0,0