

**13.071 Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou****100 porcií****Receptúra**

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tofu syr	-	-	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šampiňóny	-	-	1,80	1,53	2,00	1,70	2,60	2,21
fazuľka b. n.	-	-	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	-	-	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,13
soľ	-	-	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	-	-	0,45	0,45	0,50	0,50	0,60	0,60
olej	-	-	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
sójová omáčka	-	-	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
jogurt biely	-	-	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	-		180		210		240	

**Výrobný postup**

Očistenú cibuľu pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme očistené, na plátky pokrájané šampiňóny, syr tofu pokrájaný na kocky, fazuľku, opražíme a podusíme. Dochutíme soľou a sójovou omáčkou. Zahustíme múkou opraženou nasucho a rozmiešanou vo vode. Povaríme 20 minút. Podávame s ryžou a zdobíme jogurtom.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg
<b>A</b>														
<b>B</b>	938	225	12,0	14,5	1,3	11,9	1,5	11,8	2,0	7,3	0,1	0,1	6,2	0,04
<b>C</b>	1063	255	13,6	16,4	1,5	13,4	1,7	15,6	2,3	8,4	0,1	0,2	7,6	0,04
<b>D</b>	1250	299	15,9	19,3	1,7	15,8	2,1	18,3	2,7	9,8	0,1	0,2	8,9	0,05