

13.072 Guláš zo syra tofu

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 |
| olej | - | - | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | - | - | 1,20 | 1,02 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 |
| hrášok b. n. | - | - | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| kukurica b. n. | - | - | 1,00 | 1,00 | 1,15 | 1,15 | 1,30 | 1,30 |
| biela fazuľa | - | - | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| sójová omáčka | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| kápi | - | - | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| rajčiakový pretlak | - | - | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | - | - | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| mletá červená paprika | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| múka hladká | - | - | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| syr tvrdý | - | - | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 |
| hmotnosť porcie v g | - | | 140 | | 160 | | 180 | |

Výrobný postup

Syr tofu pokrájame na kocky, zalejeme sójovou omáčkou a necháme 30 minút odležať. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme hrášok, kukuricu, uvarenú bielu fazuľu, na rezance pokrájanú kápiu a rajčiakový pretlak. Podusíme, zalejeme vodou, dochutíme soľou a červenou paprikou. Zahustíme múkou opraženou nasucho a rozmiešanou vo vode. Varíme ešte 20 minút. Podávame s ryžou. Každú porciu posypeme postrúhaným tvrdým syrom.

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| B | 1017 | 255 | 17,1 | 16,0 | 1,3 | 13,6 | 1,5 | 85,2 | 2,9 | 1,54 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 0,04 |
| C | 1152 | 289 | 19,4 | 18,2 | 1,4 | 15,2 | 1,8 | 93,00 | 3,3 | 1,70 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 0,05 |
| D | 1355 | 340 | 22,8 | 21,3 | 1,7 | 17,9 | 2,1 | 113,3 | 3,9 | 1,90 | 0,2 | 0,1 | 8,9 | 0,05 |