**13.097 Zeleninová panvica so syrom tofu 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| lahôdkový syr tofu | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,67 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 |
| cesnak | | 0,12 | 0,10 | 0,15 | 0,13 | 0,20 | 0,18 | 0,25 | 0,22 |
| kurkuma | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| mletý zázvor | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| paprika červená mletá | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| mrazená ázijská zmes | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| kukuričný škrob | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| voda | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 140 | | 170 | | 200 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, spolu s očisteným, pretlačeným cesnakom speníme na ole-ji, pridáme nakrájané tofu, mrazenú zeleninu, soľ. Dusíme 20 minút, kým zelenina nezmäkne. Poprášime kukuričným škrobom, zriedime vodou a pridáme mletú červenú papriku, mletý zázvor, kurkumu a necháme podusiť.

Príloha: dusená ryža, opekané zemiaky a zeleninové šaláty.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 538 | 129 | 9,36 | 8,5 | 0,0 | 3,8 | 0,2 | 137,9 | 1,2 | 0,011 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,4 |
| B | 692 | 165 | 11,03 | 11,4 | 0,0 | 4,7 | 0,2 | 161,7 | 1,4 | 0,013 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,4 |
| C | 852 | 204 | 12,75 | 14,3 | 0,0 | 6,0 | 0,4 | 186,5 | 1,6 | 0,015 | 0,1 | 0,0 | 1,8 | 0,5 |
| D | 1014 | 242 | 14,50 | 17,3 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 212,0 | 1,8 | 0,017 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 0,5 |