**13.100 Špagety 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 |
| špagety | | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 |
| cibuľa | | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,50 | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| syr tofu (lahôdkový) | | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,08 | 0,15 | 0,10 | 0,20 | 0,16 |
| mrkva | | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| zeler | | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| soľ | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| bobkový list | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| muškátový orech | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| nové korenie | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| kečup jemný | | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| paradajkový pretlak | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,80 | 1,80 |
| drvené paradajky | | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 2,30 | 2,30 | 2,80 | 2,80 |
| cukor kryštálový | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| oregano | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| bazalka | | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 |
| hmotnosť porcie v g | | 200 | | 240 | | 280 | | 330 | |

**Výrobný postup**

Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, očistený pretlačený cesnak, pridáme umytú, očistenú na hrubšom strúhadle nastrúhanú koreňovú zeleninu. Jemne osolíme, pridáme bobkový list a nové korenie. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. K udusenej zelenine pridáme nahrubo postrúhaný syr tofu, drvené paradajky, paradajkový pretlak, kečup a spolu dusíme ešte 10 minút. Potom pridáme sušenú bazalku, oregano, postrúhaný muškátový orech a povaríme. Dochutíme cukrom. Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme studenou vodou, scedíme, polejeme rozpusteným maslom. Premiešame s upraveným tofu syrom a podávame.

**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 | 1411 | 337 | 12,47 | 8,2 | 0,0 | 51,4 | 2,8 | 106,5 | 1,7 | 0,215 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 0,3 |
| B | 1891 | 452 | 15,86 | 11,7 | 0,0 | 68,2 | 3,6 | 129,3 | 2,2 | 0,263 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 0,4 |
| C | 2147 | 513 | 18,02 | 13,3 | 0,0 | 77,3 | 4,3 | 149,5 | 2,5 | 0,326 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 0,4 |
| D | 2462 | 588 | 20,33 | 15,8 | 0,0 | 87,8 | 5,1 | 174,7 | 3,0 | 0,436 | 0,2 | 0,1 | 19,7 | 0,5 |