**13.101 Lahôdkový syr tofu na šampiňónoch 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 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| múka cícerová | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| cibuľa | | 0,60 | 0,51 | 0,70 | 0,59 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| rasca | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| šampiňóny čerstvé | | 3,00 | 2,55 | 3,50 | 3,00 | 4,00 | 3,40 | 4,60 | 3,90 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| paprika červená mletá | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 140 | | 160 | | 185 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky pokrájaný lahôdkový syr tofu, ktorý opečieme. Pridáme soľ, rascu, očistené, pokrájané šampiňóny, mletú červenú papriku a podusíme tak, aby Tofu kocky neboli rozvarené. Zahustíme cícerovou múkou, alebo inou strukovinovou múkou rozmiešanou vo vode, dochutíme ochucovadlom a povaríme.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, tarhoňa.

**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 | 501 | 120 | 9,24 | 8,4 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 138,2 | 1,5 | 0,011 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 0,4 |
| B | 644 | 154 | 10,83 | 11,3 | 0,0 | 2,1 | 0,6 | 162,3 | 1,8 | 0,013 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 0,4 |
| C | 728 | 174 | 11,00 | 13,4 | 0,0 | 2,4 | 0,7 | 164,0 | 1,8 | 0,013 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 0,4 |
| D | 930 | 222 | 14,02 | 17,2 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 210,6 | 2,3 | 0,017 | 0,1 | 0,2 | 2,9 | 0,5 |