**13.102 Lahôdkový syr tofu na paprike 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 |
| smotana | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,20 |
| cibuľa | | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 |
| paprika červená mletá | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,14 | 0,14 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| korenie nové | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| korenie čierne celé | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| bobkový list | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| múka hladká | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| voda | | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| citróny | | 0,70 | 0,28 | 0,80 | 0,32 | 0,80 | 0,32 | 1,00 | 0,40 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 140 | | 160 | | 180 | |

**Výrobný postup**

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájaný syr tofu, osolíme a jemne opečieme tak, aby sa tofu nerozpadlo. Pridáme mletú červenú papriku, bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou rozmiešanou v smotane. Miešame opatrne, aby si Tofu kocky zachovali tvar. Dochutíme citrónovou šťavou.

Príloha: cestovina, tarhoňa, 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 | 586 | 140 | 9,24 | 9,6 | 0,0 | 4,1 | 0,5 | 151,7 | 1,3 | 0,020 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,4 |
| B | 774 | 185 | 11,02 | 13,2 | 0,0 | 5,6 | 0,6 | 182,1 | 1,5 | 0,027 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 0,5 |
| C | 870 | 208 | 11,16 | 15,5 | 0,0 | 5,9 | 0,7 | 187,1 | 1,5 | 0,030 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 0,5 |
| D | 1116 | 267 | 14,34 | 19,9 | 0,0 | 7,6 | 0,9 | 239,6 | 2,0 | 0,037 | 0,1 | 0,1 | 4,1 | 0,7 |