**13.103 Cestovinový šalát 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 | | - | - | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| cestovina celozrnná | | - | - | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| soľ | | - | - | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | | - | - | 24 | 1,20 | 28 | 1,40 | 32 | 1,60 |
| olej | | - | - | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| paradajky | | - | - | 2,50 | 2,25 | 2,50 | 2,25 | 3,50 | 3,15 |
| paprika červená | | - | - | 2,50 | 1,88 | 2,50 | 1,88 | 3,50 | 2,63 |
| jogurt biely | | - | - | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| cibuľa | | - | - | 0,50 | 0,43 | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 |
| kukurica sterilizovaná b.n. | | - | - | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 1,20 | 1,20 |
| cukor kryštálový | | - | - | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| uhorky šalátové | | - | - | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| maslo | | - | - | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | - | | 280 | | 330 | | 380 | |

**Výrobný postup**

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou, polejeme roztopeným maslom. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrájaný lahôdkový syr tofu, necháme vychladnúť. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, pridáme umyté očistené paradajky, papriku, uhorky, sterilizovanú kukuricu a na tvrdo uvarené vajcia nastrúhané na veľkom strúhadle. Cestoviny, opražený syr tofu, zeleninu, vajcia zmiešame, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B | 1873 | 448 | 17,55 | 16,5 | 0,0 | 55,6 | 2,3 | 189,1 | 1,9 | 0,118 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 0,5 |
| C | 2208 | 528 | 20,58 | 19,9 | 0,0 | 64,7 | 2,7 | 226,2 | 2,2 | 0,127 | 0,1 | 0,2 | 8,1 | 0,7 |
| D | 2715 | 649 | 25,02 | 24,9 | 0,0 | 78,9 | 3,2 | 284,1 | 2,8 | 0,164 | 0,2 | 0,2 | 11,2 | 0,8 |