**16.053 Ryža dusená s hrachom a bazalkou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ryža | | 3,50 | 3,50 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| hrach žltý | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| pór | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 1,70 | 1,40 | 2,00 | 1,60 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,09 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 100 | | 140 | | 160 | | 185 | |

**Výrobný postup**

Ryžu preberieme, umyjeme, scedíme. Hrach namočíme a uvaríme zvlášť do mäkka. Na oleji podusíme očistený, pokrájaný pór, očistený prelisovaný cesnak, vložíme ryžu, zalejeme vriacou vodou, osolíme, ochutíme ochucovadlom a uvaríme. K uvarenej ryži pridáme uvarený hrach a umytú, očistenú, posekanú petržlenovú vňať. Spolu dobre premiešame.

**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 | 738 | 176 | 4,92 | 1,4 | 0,0 | 34,4 | 2,2 | 18,0 | 1,2 | 0,009 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 0,0 |
| B | 1029 | 246 | 6,76 | 1,7 | 0,0 | 48,6 | 2,9 | 25,8 | 1,7 | 0,022 | 0,2 | 0,1 | 3,6 | 0,0 |
| C | 1228 | 293 | 7,98 | 2,2 | 0,0 | 57,9 | 3,4 | 30,6 | 2,0 | 0,027 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 0,0 |
| D | 1482 | 354 | 9,90 | 2,8 | 0,0 | 69,1 | 4,3 | 37,4 | 2,4 | 0,032 | 0,3 | 0,1 | 5,0 | 0,0 |