**16.071 Bulgur so zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bulgur | | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 6,50 | 6,50 | 7,50 | 7,50 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| kukurica | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| pór | | 0,30 | 0,25 | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,68 |
| maslo | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| mrkva | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
| voda | | 8,00 | 8,00 | 11,00 | 1,00 | 13,00 | 13,00 | 15,00 | 15,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 145 | | 170 | | 190 | |

**Výrobný postup**

Bulgur zalejeme vriacou vodou, ochutíme zeleninovým ochucovadlom. Krátko povaríme a necháme prikryté odstáť. Na oleji opražíme očistený, umytý pokrájaný pór, pridáme očistenú, umytú na kocky pokrájanú mrkvu a dusíme. Mäkký bulgur premiešame s kukuricou a udusenou zeleninou. Dochutíme soľou a zjemníme maslom. Pri podávaní môžeme posypať strúhaným syrom.

**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 | 226 | 54 | 0,34 | 2,6 | 0,0 | 7,2 | 0,3 | 14,9 | 0,4 | 0,185 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 |
| B | 327 | 78 | 0,53 | 3,5 | 0,0 | 10,9 | 0,5 | 16,3 | 0,7 | 0,276 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| C | 363 | 87 | 0,56 | 4,3 | 0,0 | 11,1 | 0,6 | 24,3 | 0,7 | 0,282 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| D | 464 | 111 | 0,74 | 5,2 | 0,0 | 14,9 | 0,8 | 31,0 | 0,9 | 0,372 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 0,0 |