**16.062 Šošovicové ragú 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| olej | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| šošovica (môže byť rôznofarebná) | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,20 | 3,20 | 4,00 | 4,00 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 |
| drvené rajčiaky | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 |
| múka hladká | | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,45 | 0,45 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 |
| bobkový list | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| nové korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| cukor kryštálový | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 90 | | 120 | | 150 | | 180 | |

**Výrobný postup**

Šošovicu preberieme, umyjeme a uvaríme spolu s koreninami do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme drvené rajčiaky, uvarenú šošovicu, dolejeme vodou, zahustíme múkou opraženou na sucho. Zjemníme cukrom a varíme 20 minút. Ragú je hustej konzistencie.

Šošovicové ragú podávame s pečeným kuracím stehnom, pečeným mäsom, sekanou a karbonátkom.

**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 | 448 | 107 | 5,28 | 2,3 | 0,0 | 14,8 | 2,6 | 19,3 | 2,2 | 0,004 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 |
| B | 579 | 138 | 6,60 | 3,4 | 0,0 | 18,5 | 3,3 | 24,3 | 2,8 | 0,005 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 0,0 |
| C | 757 | 181 | 8,49 | 4,5 | 0,0 | 24,3 | 4,2 | 31,7 | 3,6 | 0,007 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 0,0 |
| D | 940 | 225 | 10,58 | 5,6 | 0,0 | 30,0 | 5,3 | 39,9 | 4,5 | 0,009 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,0 |