**17.016 Karfiolový prívarok 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| karfiol | | 6,00 | 5,10 | 8,00 | 6,80 | 10,00 | 8,50 | 12,00 | 10,20 |
| múka hladká | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| mlieko | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| smotana | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 |
| korenie biele mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| citróny | | 0,30 | 0,12 | 0,40 | 0,16 | 0,40 | 0,16 | 0,50 | 0,20 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| petržlenová vňať | | 0,05 | 0,03 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,10 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 150 | | 190 | | 230 | |

**Výrobný postup**

Karfiol umyjeme, rozoberieme na ružičky, zalejeme vodou, osolíme, okoreníme a uvaríme   
do mäkka. Na oleji opražíme múku, pripravíme svetlú zápražku, ktorú rozriedime vývarom z karfiolu, mliekom, smotanou, pridáme k uvarenému karfiolu a necháme prevariť. Do hotového prívarku pridáme citrónovú šťavu, umytú posekanú petržlenovú vňať, zjemníme maslom a varíme 20 minút..

Podávame ako prílohu k rôzne upravenému mäsu, vareným vajciam so zemiakmi.

**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 | 402 | 96 | 2,96 | 5,6 | 0,0 | 7,7 | 1,6 | 61,7 | 0,6 | 0,025 | 0,1 | 0,1 | 36,6 | 0,3 |
| B | 524 | 125 | 3,88 | 7,1 | 0,0 | 10,4 | 2,1 | 78,7 | 0,8 | 0,032 | 0,1 | 0,1 | 49,0 | 0,3 |
| C | 663 | 158 | 4,91 | 9,0 | 0,0 | 13,2 | 2,6 | 99,7 | 0,9 | 0,039 | 0,1 | 0,2 | 60,8 | 0,4 |
| D | 822 | 196 | 6,05 | 11,3 | 0,0 | 16,3 | 3,2 | 124,8 | 1,2 | 0,051 | 0,2 | 0,2 | 73,2 | 0,5 |