**13.117 Rizoto s fazuľou a ajvarom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ryža | | 4,50 | 4,50 | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| cibuľa | | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 | 1,70 | 1,45 | 2,00 | 1,70 |
| červená fazuľa | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| kukurica | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 |
| drvené rajčiaky | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| ajvar | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| olej | | 0,75 | 0,75 | 0,95 | 0,95 | 1,15 | 1,15 | 1,35 | 1,35 |
| syr tvrdý | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| korenie čierne mleté | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| cukor | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 040 | 0,40 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 165 | | 240 | | 285 | | 325 | |

**Výrobný postup**

Fazuľu preberieme, umyjeme, uvaríme a scedíme. Na časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme odkvapkať, opražíme na zvyšnej časti oleja, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej ryže pridáme zmes fazule a kukurice, ochutíme soľou a korením. Drvené rajčiaky rozvaríme, dochutíme cukrom, ajvarom a pridáme do pripravenej ryže. Konzistencia rizota má byť kašovitá. Porcie na tanieri podávame posypané strúhaným syrom.

Príloha: zeleninové šaláty.

**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 | 1463 | 350 | 9,39 | 10,8 | 0,0 | 51,5 | 3,3 | 124,7 | 1,7 | 0,031 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 0,1 |
| B | 1918 | 458 | 12,43 | 13,4 | 0,0 | 69,2 | 4,4 | 163,1 | 2,2 | 0,040 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,1 |
| C | 2132 | 509 | 15,86 | 16,9 | 0,0 | 91,6 | 5,7 | 203,1 | 2,9 | 0,050 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 0,1 |
| D | 2904 | 694 | 18,83 | 20,2 | 0,0 | 104,9 | 6,7 | 250,8 | 3,4 | 0,062 | 0,3 | 0,1 | 8,3 | 0,2 |