**13.120 Bulgur gril párty 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bulgur s quinoou zmes | | - | - | 5,50 | 5,50 | 6,30 | 6,30 | 8,00 | 8,00 |
| voda | | - | - | 11,50 | 11,50 | 13,50 | 13,50 | 17,00 | 17,00 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 |
| šampiňóny čerstvé | | - | - | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,55 |
| maslo | | - | - | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| olej | | - | - | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| paprika červená (čerstvá) | | - | - | 2,50 | 2,00 | 3,13 | 2,50 | 3,75 | 3,00 |
| mrkva | | - | - | 2,40 | 2,00 | 3,00 | 2,50 | 3,60 | 3,00 |
| cibuľa | | - | - | 2,30 | 2,00 | 2,90 | 2,50 | 3,45 | 3,00 |
| tvrdý syr | | - | - | 1,40 | 1,40 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| soľ | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | - | | 225 | | 260 | | 330 | |

**Výrobný postup**

Bulgur s quinoou zalejeme predpísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom, prikryjeme a pečieme v rúre 30-40 minút pri teplote 180°C. Po upečení premiešame vidličkou.

Na oleji do zlatista opečieme na rezance pokrájanú cibuľu, mrkvu, červenú papriku a šampiňóny. Bulgur zmiešame so zeleninou, zjemníme maslom, dochutíme soľou. Podávame posypaný 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B | 644 | 154 | 6,67 | 8,1 | 0,0 | 12,8 | 1,9 | 161,8 | 0,9 | 0,487 | 0,1 | 0,1 | 34,3 | 0,5 |
| C | 735 | 176 | 7,65 | 8,9 | 0,1 | 15,2 | 2,3 | 186,9 | 1,1 | 0,601 | 0,1 | 0,1 | 42,7 | 0,6 |
| D | 927 | 222 | 9,68 | 11,2 | 0,1 | 19,2 | 2,8 | 232,8 | 1,4 | 0,724 | 0,1 | 0,2 | 51,4 | 0,8 |