

5.001 - Boršč s mäsom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	20	20	22,5	22,5		
Bravčové plece b. k.	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,3	1,3		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1	1	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Cvikla	kg	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1	0,8		
Kapusta hlávková	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	208	234	
mäso :	10	12	12	16	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky, vložíme do hrnca, zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, očistenú, umytú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, kapustu a paradajkový pretlak (alebo drvené paradajky). Keď je kapusta mäkká, pridáme osobitne uvarenú cviklu, pokrájanú na rezance, smotanu rozšľahanú s múkou a všetko dobre povaríme. Nakoniec dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a povaríme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]