

## 5.003 - Polievka ruský boršč

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	20	20	20	20	22	22	25	25		
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	1,3	1,05	1,8	1,45	2,3	1,85	2,8	2,25		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kapusta kyslá	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Zemiaky	kg	2	1,4	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	208	235	
mäso :	10	12	12	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Umyté pokrájané mäso zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, umytú, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, umytú pokrájanú hlávkovú a kyslú kapustu bez nálevu a očistené, umyté na kocky pokrájané zemiaky a paradajkový pretlak. Keď je kapusta mäkká, pridáme uvarenú pokrájanú cviklu. Hladkú múku opražíme na sucho, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou, cukrom, smotanou a povaríme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]