

5.009 - Polievka cibul'ová s tofu syrom

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	22	22	25	25		
Syr Tofu	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,77	1	0,85	1,1	0,95		
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Ovsené vločky	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,6	0,6		
Mrkva	kg	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88	1,2	0,96		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,6	0,48		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnost' spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Umyté, očistené zemiaky pokrájame na kocky, dáme variť do osolenej vody. Tofu pokrájame na kocky, ochutíme soľou, ochucovadlom, červenou mletou paprikou, drvenou rascou a na časti oleja opražíme. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu. Pridáme k zemiakom spolu s opraženými ovsenými vločkami. Uvaríme a podávame syrom tofu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]