

5.012 - Polievka cícerová

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		
Cícer	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,07	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäčka, pridáme nové korenie. Na časti tuku speníme očistenú, pokrájanú cibulku. Zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme očisteným, rozotreným cesnakom, soľou, ochucovadlom a povaríme 20 minút. Umytú, na drobno pokrájanú petržlenovú vňať vkladáme do mís s polievkou pred podávaním.

Môžeme podávať so záväzkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]