

5.013 - Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi

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	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
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	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,07	0,05	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Suchý cicer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Uvaríme do mäčka. Na časti tuku speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Pridáme umyté, očistené a pokrájané zemiaky a uvaríme do mäčka. Spojíme s uvareným cicerom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]