

5.021 - Polievka fazuľová so zeleninou

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		
Fazuľa suchá	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	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	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	0,9	0,72	1	0,8		
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	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Zmiešame s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou opraženou na sucho, pridáme červenú mletú papriku rozriedime vodou, olejom, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 min.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]