

5.031 - Polievka hrachová s mäsom a 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		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Hrach suchý	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Bravčové plece b. k.	kg	2	2	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne celé	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	188	206	235	
mäso :	12	12	14	15	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Hrach umyjeme, preberieme, namočíme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme v celku umyté, na kocky pokrájané bravčové mäso, mletú červenú papriku, soľ, zalejeme vodou, varíme do mäčka. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, postrúhame a varíme spolu s hrachom, pridáme k udusenému mäsu, zahustíme na sucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, povaríme dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]