

### 5.033 - Polievka hrachová s pohánkou 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		
Hrach suchý	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	0,3	0,25	0,5	0,42		
Pohánka	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	4,5	3,15		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchy hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s pohánkou do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrújanú cibulu a pridáme červenú mletú papriku, umyté, očistené, na kocky pokrújané zemiaky. Zahustíme zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Spolu povaríme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]