

5.034 - Polievka hrachová 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		
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		
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	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
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		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäčka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuliu, pridáme umytú, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu. Dusíme do mäčka. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a soľou. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]