

5.035 - Polievka hrachová 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		
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	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,64		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,35	0,28		
Zeler	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,35	0,28		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	4,5	3,15		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	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	0,09	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
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:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäčka. Na časti oleja speníme očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu, očistenú, umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a varíme v slanej vode. Uvarené spojíme s hrachom a zeleninou zahustíme paprikovou zápražkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, rascou, majoránom a soľou. Spolu povaríme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]