

### 5.038 - Polievka hrstková

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	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šošovica	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Hrach suchý	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
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		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Zemiaky	kg	5	3,5	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Olej	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie nové	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	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Strukoviny preberieme, umyjeme vopred namočíme a dáme variť. Na oleji zapeníme očistenú, pokrátanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrátanú zeleninu, očistené, umyté na kocky nakrájané zemiaky osolíme, pridáme červenú papriku a uvaríme do mäkka.

Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou a uvaríme.

Dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]