

5.046 - Polievka karfiolová so sójovými knedlíčkami

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		
Karfiol	kg	3,5	2,8	4,5	3,6	5,5	4,4	6,5	5,2		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,35	0,28	0,4	0,32		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,35	0,28	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,15	0,11		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Múka sójová	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Múka hrubá	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	8	0,4	10	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúšanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú zeleninu, podusíme, podlejeme vodou a varíme. Pridáme očistený, umytý na ružičky rozobratý karfiol, zahustíme na sucho opraženou zápražkou, pridáme červenú mletú papriku a spolu povaríme. Do polievky zavaríme sójové knedličky, ktoré sme pripravili z hrubej a sójovej múky, vajec, masla a mlieka. Varíme 20 minút. Polievku dochutíme soľou a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]