

5.054 - Polievka mrkvovo-zázvorová s kokosovým mliekom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	5	4	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Zázvor čerstvý	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mlieko kokosové	l	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Korenie čierne mleté	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cibuľa	kg	1	0,8	1,3	1	3	2,4	3	2,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Voda	l	18	18	18	18	20	20	22	22		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Nakrájanú a očistenú mrkvu a zázvor opražíme na cibuli, zalejeme vodou a ochutíme. Po uvarení rozmixujeme, pridáme kokosové mlieko, podľa potreby ešte dochutíme. Na ozdobenie možno použiť opražené mandľové lupienky, opraženú cibuľku alebo krutóny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]