

5.073 - Polievka ragú

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	14	14	16	16	17	17	20	20		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Karfiol	kg	1,2	1,02	1,25	1,07	1,3	1,1	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Mlieko	l	4	4	4	4	5	5	5	5		
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	0,4	0,34	0,4	0,34		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Vajcia	ks	6	0,12	6	0,12	8	0,16	10	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	207	235	
mäso :	11	12	13	15	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky a dáme variť do slanej vody spolu s očistenou cibulou a korením. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na kocky, pridáme k mäsu a povaríme. Neskôr pridáme hrášok bez nálevu a očistený, umytý na ružice rozobratý karfiol. Múku nasucho opražíme, zalejeme vývarom z mäsa a zeleniny, povaríme a pridáme do polievky. Polievku zjemníme v mlieku rozšľahanými žĺtkami a maslom. Dochutíme muškátovým orechom a varíme ešte 20 minút. Umytý a posekaný petržlenový vňať vkladáme do hotovej polievky pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]