

5.094 - Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou

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		
Šošovica	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg	0,15	0,15	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		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	1	1	1	1	1	1		
Kapusta kyslá	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,1	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	13	15	
Hmotnosť spolu:	189	212	233	265	

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s bobkovým listom. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibulu, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso a dusíme do mäkka. Udusené mäso spojíme so šošovicou a kyslou kapustou bez nálevu, ktorú uvaríme zvlášť. Zahustíme zápražkou z múky opraženej nasucho, zjemníme smotanou a spolu varíme 20 minút.

Dochutíme soľou a cukrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]