

5.095 - Polievka šošovicová s mäsom a zeleninou

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	1,8	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,08	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		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

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, prilejeme vodu a uvaríme do mäčka. Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrájané mäso a dusíme do mäčka. Pridáme umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme, spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Varíme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]