

5.096 - Polievka šošovicová s mäsom a zemiakmi

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		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	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		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	14	15	
Hmotnosť spolu:	191	212	234	265	

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme do polomäčka. K šošovici pridáme umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky a spolu uvaríme. Na časti tuku speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrúpané mäso, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäčka. Spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky a časti oleja. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, majoránom a varíme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]