

5.097 - Polievka šošovicová so 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	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
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	0,25	0,25	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	0,8	1,2	0,96		
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	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody, prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrátanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podlejeme vodou a podusíme. Zmiešame s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme rozotreným cesnakom, soľou a varíme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]