

5.109 - Polievka z kyslej kapusty 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		
Kapusta kyslá	kg	3	3	3	3	3,5	3,5	4,5	4,5		
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	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Zemiaky	kg	3	2,1	3	2,1	3,1	2,17	3,1	2,17		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	13	15	
Hmotnosť spolu:	191	212	233	265	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na tuku speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opražíme, zamiešame mletú papriku, zalejeme vodou, osolíme, pridáme rascu a dusíme do mäkka. Zvlášť vo vode uvaríme na rezance pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, umyté, očistené nadrobno pokrájané zemiaky a spojíme s mäsom. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, smotanou, rozšľaháme a varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]