

5.140 - Sicílska paradajková polievka

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	kg	16	16	18	18	20	20	22	22		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ryby - Sumček africký	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,23		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8	1,3	1,04		
Fenikel čerstvý	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,08	0,12	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paradajkový pretlak	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Olej olivový	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Citrónová šťava	kg	0,3	0,08	0,4	0,1	0,5	0,12	0,5	0,12		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	207	235	
mäso :	10	12	13	15	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Cibuľu, zeler, mrkvu, fenikel očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a opražíme na oleji. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak a paradajkový pretlak. Zalejeme vodou a varíme na miernom ohni 30 minút. Rybie mäso umyjeme, pokrájame na menšie kúsky, osolíme, okoreníme a vložíme do pripravenej polievky. Povaríme 15-20 minút a pridáme citrónovú šťavu. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do mís s polievkou tesne pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]