

5.158 - Polievka cícerová so zeleninou a mäsom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Mrkva	kg	1	0,8	1,25	1	1,5	1,2	1,75	1,4		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,625	0,5	0,75	0,6	0,875	0,7		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,625	0,5	0,75	0,6	0,875	0,7		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
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	0,2	0,18		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Cícer	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8	2,1	2,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Cícer preberieme, umyjeme a namočíme do vody. Prilejeme vodu a varíme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané, mäso, posypeme červenou paprikou, soľou, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja udusíme očistenú pokrájanú zeleninu. Zemiaky očistíme, uvaríme do mäkka, rozmixujeme mixérom, spojíme so zeleninou, mäsom, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a varíme ešte 20 minút. Umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do polievky pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]