

5.160 - Polievka slovenská s lahôdkovým syrom tofu

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		
Syr Tofu lahôdkový	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Karfiol	kg	0,5	0,43	1	0,85	1	0,85	1,5	1,28		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeller

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájanú očistenú koreňovú zeleninu, hlávkovú kapustu, očistené na kocky pokrúpané zemiaky a podusíme do mäkkka. K mäkkej zelenine pridáme paradajkový pretlak. Pridáme soľ a zalejeme vodou. Karfiol rozoberieme na ružičky a spolu s fazuľkou (bez nálevu alebo mrazenú) pridáme do polievky. Povaríme 20 minút. Lahôdkový syr tofu pokrúpaný na kocky, prípadne postrúhame na hrubom strúhadle a pridáme do horúcej polievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]