

11.003 - Bulgur s králičím mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z králik

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	6,3	6	7,35	7	8,4	8	9,45	9		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Bulgur	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1,1	0,94	1,4	1,19	2	1,7		
Mrkva	kg	3	2,4	4	3,2	5	4	6	4,8		
Hrášok	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Kukurica mrazená	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Koriander mletý	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Citrónová šťava	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,2	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	235	280	320	
Hmotnosť spolu:	195	235	280	320	

Technologický postup:

Na časti oleja opožijme očistenú pokrújanú cibuľu, pridáme umyté odblanené, pokrújané kráľičie mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú mrkvu, hrášok, kukuricu a podusíme. Nakoniec pridáme bulgur, zalejeme vodou, necháme povrieť (asi 2 minúty). Dochutíme citrónovou šťavou, umytou nasekanou petržlenovou vňaťou a koriandrom. Odstavíme a necháme zakryté asi 20 minút. Bulgur napučí a voda vsiakne. Premiešame. Hotový bulgur podávame posypaný so strúhaným syrom.

Príloha: zeleninový šalát.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]