

13.007 - Cestovinový šalát

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg			4	4	5	5	6	6		
Cestovina	kg			6	6	7	7	8	8		
Sol'	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks			24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Olej	kg			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajky	kg			2,5	2,25	2,5	2,25	3,5	3,15		
Paprika zelená	kg			2,5	1,88	2,5	1,88	3,5	2,63		
Jogurt biely 1,5%	kg			3	3	4	4	5	5		
Cibuľa	kg			0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85		
Syr tvrdý	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Uhorky šalátové	kg			1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		280	330	380	
Hmotnost' spolu:		280	330	380	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrúšanú šunku, necháme vychladnúť. Očistené paradajky, papriku, uhorky, cibuľu a syr nakrájame. Uvarené vajcia nastrúhame na veľkom strúhadle. Cestoviny, opraženú šunku, zeleninu, vajcia, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom zriedeným s mliekom. Odporúčame podávať na večeru.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]