

### 13.050 - Rizoto s mäsom a zeleninou

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
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,75	1,3	1,1	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	9	9		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Kečup jemný	kg							2	2		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,25	0,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Koreňová zelenina	kg	5	4	7	5,6	8	6,4	9	7,2		

**Alergény: 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	280	330	

## Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrúpané mäso, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, ochucovadlo a za občasného podlievania horúcou vodou dusíme do mäčka. Koreňovú zeleninu očistíme, pokrúame na kocky, uvaríme v malom množstve vody. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, zalejeme vodou, dusíme do mäčka. Uvarenú zeleninu spolu s ryžou a hráškom bez nálevu pridáme k mäsu, spolu spojíme. Hotové jedlo na tanieri posypeme umytou sekanou petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom. Stravníkom skupiny D pridávame kečup.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]