

14.003 - Fazuľa na mexický spôsob

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa suchá	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7	7		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,4	0,36	0,5	0,42	0,75	0,64	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,5	7	6,3	8	7,2		
Chren sterilizovaný	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	190	220	260	
Hmotnosť spolu:	160	190	220	260	

Technologický postup:

Prebratú, umytú fazuľu vopred namočíme, dolejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistené umyté pokrájané paradajky. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Pridáme chren, zmiešame s uvarenou fazuľou, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút.

Podávame k hovädziemu mäsu, údenému mäsu, k sekanej.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]