

14.004 - Fliačky s kyslou kapustou

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
Cestoviny - fliačky	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Olej	kg	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,9	0,77	1	0,85		
Kapusta kyslá	kg	7	7	9	9	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	250	290	330	
Hmotnosť spolu:	210	250	290	330	

Technologický postup:

Cestovinu uvaríme v slanej vode podľa návodu. Mäkkú cestovinu precedíme, prepláchneme studenou vodou, omastíme časťou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme premytú kyslú kapustu bez nálevu a udusíme. Udusenú kapustu premiešame s uvarenou cestovinou. Cestoviny podávame v požadovanej teplote.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]