

14.012 - Karfiol vyprážený *

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
Karfiol	kg			15	12	18	14,4	20	16		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg			2,5	2,5	2,75	2,75	3	3		
Mlieko	l			1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Olej	kg			3	3	3,5	3,5	4,3	4,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		150	170	200	
Hmotnost' spolu:		150	170	200	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkká v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vychladnutý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré obaľujeme v múke, v rozšľahaných vajciach s mliekom, soľou a v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]