

## 14.021 - Pohánka so šampiňonami

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
Pohánka	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Lečo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,17		
Petržlenová vňať	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		

**Alergény:**

**Hmotnosť porcie v gramoch**

porcia :	180	210	240	270	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	210	240	270	

### Technologický postup:

Umytú prebratú pohánku zaparíme vriacou vodou, dáme na časť oleja, pridáme soľ a povaríme. Povarenú pohánku dáme do vyhriatej rúry zmäknúť. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu, lečo bez nálevu, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, podusíme 20 minút a zmiešame s mäkkou pohánkou. Povrch porcie posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]