

14.024 - Rizoto so šampiňóni

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Šampiňóny čerstvé	kg	3	2,55	4	3,4	5	4,25	6	5,1		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	6	4,8		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	280	330	
Hmotnosť spolu:	180	230	280	330	

Technologický postup:

Na časti oleja opožaríme očistenú, na jemno pokrújanú cibuľu, pridáme očistené, umyté, na drobno pokrújané šampiňóny, soľ, červenú papriku, mleté čierne korenie a dusíme až kým sa voda nevyparí. Prebratú a dobre umytú, odkvapkanú ryžu opožaríme na zvyšnej časti oleja, pridáme hrášok, zalejeme vodou a dusíme do mäkkka. Do udusenej ryže pridáme udusené šampiňóny, dochutíme soľou.

Premiešame. Každú porciu na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]