

14.025 - Rizoto so zeleninou a syrom

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
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1,2	1	1,5	1,27		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Karfiol	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Petržlen	kg	1	0,8	1,2	1	1,5	1,2	2	1,6		
Kel ružičkový	kg	1	0,8	1,2	1	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú, umytú, na kocky pokrúpanú mrkvu a petržlen, pridáme červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkej zelenine pridáme na ružičky rozobratý umytý karfiol, ružičkový kel, hrášok, kukuricu bez nálevu a dodusíme do mäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme na site odkvapkať a udusíme na zvyšnej časti oleja do mäkka. Mäkkú ryžu zmiešame s udusenou zeleninou. Každú porciu zvlášť posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	351	1470	7,75	0,00	11,2	53,0	133,7		1,58					22,1	2,89
B:	455	1902	9,94	0,00	15,2	67,2	172,3		1,96					28,3	3,61
C:	571	2390	12,17	0,00	18,9	85,3	201,2		2,39					34,3	4,38
D:	664	2777	14,78	0,00	22,4	97,4	262,4		2,84					43,8	5,25