

14.026 - Rizoto zeleninové s tofu syrom

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
Syr Tofu	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Sójová omáčka	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,002	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	4	3,2	5	4		
Hrášok sterilizovaný	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	230	260	300	
Hmotnosť spolu:	200	230	260	300	

Technologický postup:

Syr tofu nakrájame na kocky, ochutíme sójovou omáčkou, rascou, majoránom, korením, pokvapkáme časťou oleja a necháme 30 minút postáť. Takto upravený syr vložíme do vymasteného pekáča a krátko zapečieme v rúre. Očistenú, umytú cibuľu, nakrájame na drobno a dáme speniť na zvyšnú časť oleja, pridáme prebratú, umytú, odkvapkanú ryžu, hrášok bez nálevu, soľ, opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Očistenú, umytú koreňovú zeleninu nakrájame na kocky a udusíme do mäkka, zmiešame so syrom tofu a primiešame k hotovej ryži. Pred podávaním každú porciu posypeme postrúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]