

14.034 - Špagety so syrom tofu

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
Špagety	kg	6	6	7	7	8	8	10	10		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Omáčka:											
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Sójová omáčka	kg			0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Kečup jemný	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4	4		
Syr Tofu	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	270	330	
Hmotnosť spolu:	180	210	270	330	

Technologický postup:

Špagety uvaríme v slanej vode s časťou oleja, precedíme a polejeme časťou masla. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme paradajkový pretlak, sójovú omáčku, soľ, prelisovaný cesnak a kečup. Všetko spolu premiešame a varíme. Špagety podávame poliate pripravenou omáčkou do ktorej sme pridali syr tofu a cukor.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]