

14.036 - Kapustové fľačky so škoricou

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
Cestoviny - fliačky	kg	6	6	7	7	8	8	11	11		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,2	0,2		
Kapusta hlávková	kg	12	9,6	14	11,2	16	12,8	18	14,4		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cukor škoricový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	270	330	390	
Hmotnosť spolu:	210	270	330	390	

Technologický postup:

Cestoviny - fliačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno. Na oleji si pripravíme z cukru karamel, pridáme kapustu, soľ, škoricový cukor, opražíme, prikryjeme a na miernom ohni dusíme do mäkkka 20 minút. Zmiešame s uvarenými fliačkami a polejeme rozpusteným maslom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]