

14.046 - Zeleninové rizoto so strúhaným 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
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	3,5	2,8	4	3,2		
Petržlen	kg	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,7	0,7	1	1	1,1	1,1	1,35	1,35		
Karfiol	kg	2,4	1,92	3	2,55	3,6	3,06	4,2	3,57		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Paprika čerstvá	kg	1,5	1,13	2	1,5	3	2,25	4	3		
Paradajky	kg	0,8	0,7	1	0,9	2	1,8	2,5	2,25		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,14		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	280	330	
Hmotnost' spolu:	160	230	280	330	

Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky, podlejeme horúcou vodou, osolíme, posypeme ochucovadlom a dusíme do polomäka. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, pridáme napoly udusenú zeleninu aj s vývarom, dolejeme vodou, soľ, očistený, umytý na drobno pokrájaný karfiol, hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu a dusíme v rúre do mäka. Zvlášť si speníme na zvyšnej časti oleja očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú umytú pokrájanú papriku, podusíme, pridáme umyté, pokrájané paradajky. Udusené lečo zamiešame do hotového rizota. Rizoto podávame posypané strúhaným syrom a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]