

14.053 - Osúch slaný (langoš) s cesnakom *

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
Múka hladká	kg			2	2	4	4	6	6		
Múka polohrubá	kg			4	4	5	5	7	7		
Zemiaky	kg			4	2,8	4,5	3,15	6	4,2		
Vajcia	ks			8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Droždie	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l			4	4	6	6	8	8		
Cukor kryštálový	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej do cesta	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Sol'	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Olej	kg			3,25	3,25	4,25	4,25	5,25	5,25		
Cesnak	kg			0,2	0,18	0,3	0,27	0,3	0,27		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		160	230	310	
Hmotnosť spolu:		160	230	310	

Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme vykysnutý kvások, vajcia, soľ, olej, mlieko a očistené postrúhané zemiaky. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta formujeme malé bochníčky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame s cesnakom, ktorý rozotrieme so soľou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]