

### 14.056 - Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou

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 biely	kg			7	7	8	8	9	9		
Šampiňóny čerstvé	kg			1,8	1,53	2	1,7	2,6	2,21		
Fazuľové struky	kg			6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg			1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Oleј	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Sójová omáčka	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Jogurt biely 1,5%	kg			1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		

**Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója, 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		180	210	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		180	210	240	

### Technologický postup:

Očistenú cibuľu pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme očistené, na plátky pokrájané šampiňóny, syr tofu pokrájaný na kocky, fazuľku, opražíme a podusíme. Dochutíme soľou a sójovou omáčkou. Zahustíme múkou opraženou nasucho a rozmiešanou vo vode. Povaríme 20 minút.

Príloha: dusená ryža a dozdobíme jogurtom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]