

## 14.057 - Guláš zo syra tofu

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
Syr Tofu biely	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Cibuľa	kg			1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Hrášok sterilizovaný	kg			1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Kukurica sterilizovaná	kg			1	1	1,15	1,15	1,3	1,3		
Fazuľa suchá	kg			0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Sójová omáčka	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kávia	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Syr tvrdý	kg			0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		140	160	180	
Hmotnosť spolu:		140	160	180	

### Technologický postup:

Syr tofu pokrájame na kocky, zalejeme sójovou omáčkou a necháme 30 minút odležať. Cibulu očistíme, pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu, uvarenú bielu fazuľu, na rezance pokrájanú kápiu a paradajkový pretlak.

Podusíme, zalejeme vodou, dochutíme soľou a červenou paprikou. Zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozmiešame vo vode.

Varíme ešte 20 minút. Každú porciu posypeme postrúhaným tvrdým syrom.

Príloha: dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]