

14.067 - Strukovinové rizoto *

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
Ryža	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Fazuľa farebná	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,75	0,6	1,01	0,9	1,25	1	1,5	1,1		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	0,06	0,06		
Cesnak	kg	0,07	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7		
Petržlenová vňať	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	270	320	
Hmotnosť spolu:	190	230	270	320	

Technologický postup:

Prebratú, umytú ryžu opražíme na oleji, zalejeme vodou a udusíme do mäkkka. Vopred namočenú fazuľu uvaríme. Slaninu pokrájame na malé kocky, opražíme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, paradajkový pretlak, očistenú posekanú petržlenovú vňať. Všetko dobre premiešame s ryžou a dochutíme soľou. K zmesi pridáme uvarenú fazuľu a premiešame. Porcie posypeme strúhaným tvrdým syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]