

### 14.069 - Tekvicové rizoto s tekvicou hokkaido

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
Tekvica hokkaido	kg	5	3,25	7	4,55	8	5,2	10	6,5		
Cuketa	kg	2	1,8	3	2,7	4	3,6	5	4,5		
Baklažán	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	3,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Ryža přírodní	kg	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		
Sol'	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Petržlenová vňat'	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,3	0,22		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Voda	l	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		

**Alergény: 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	235	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	235	280	330	

### Technologický postup:

Časť očistenej cibuli pokrájame, opražíme na časti oleji, pridáme umytú prebratú ryžu, zalejeme vodou a udušíme. Očistenú tekvicu nakrájame na kocky, uvaríme do mäkkka. Očistenú cuketu, baklažán nakrájame na kocky rovnaké ako kocky z tekvice, opečieme na zvyšnej časti oleja a cibule. Osolíme, okoreníme a keď je zelenina opečená odstavíme. Zmiešame s udusenou ryžou. Porcie posypeme petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom.

Pri použití tekvicového pyrú normujeme čistú hmotnosť.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]