

14.073 - Zeleninová panvica so syrom tofu

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,67	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Cesnak	kg	0,12	0,1	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22		
Kurkuma	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Zázvor mletý	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ázijská zmes mrazená	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Kukurikčný škrob	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Voda	l	1	1	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		

Alergény: 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	170	200	
Hmotnosť spolu:	110	140	170	200	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, spolu s pretlačeným cesnakom speníme na oleji, pridáme nakrájané Tofu, mrazenú zeleninu, soľ. Dusíme 20 minút, kým zelenina nezmäkne. Poprášime kukuričným škrobom, zriedime vodou a pridáme mletú červenú papriku, mletý zázvor, kurkumu a necháme podusieť.

Príloha: dusená ryža, opekané zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]