

14.074 - Syr tofu s kyslou kapustou

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	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		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	170	200	250	
Hmotnosť spolu:	130	170	200	250	

Technologický postup:

Tofu pokrájame na kocky vhodnej veľkosti, opečieme na spenenej cibuli, pridáme soľ, rascu, mletú červenú papriku, kyslú kapustu bez nálevu, zalejeme vodou a udusíme domäkka. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme kryštálovým cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]