

14.075 - Cestovina zapečená so syrom tofu a zeleninou

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
Cestovina	kg	5	5	6	6	7	7	9	9	
Syr Tofu biely	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	6	6	
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85	
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	4	3,2	5	4	6	4,8	
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7	
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18	
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	
Vajcia	kg	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5	
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5	
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2	
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	280	340	
Hmotnosť spolu:	190	240	280	340	

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu, soľ a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok bez nálevu a dusíme do mäkka. Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Uvarené cestoviny scedíme, zamiešame s udusenou zeleninou, pridáme pokrúpaný syr tofu a vložíme do vymasteného pekáča. Zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapekáme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	348	1456	15,43	0,00	12,7	41,3	252,4		2,00					18,6	2,90
B:	446	1865	20,00	0,00	17,4	50,2	343,6		2,60					24,8	3,70
C:	534	2235	23,72	0,00	21,6	58,6	421,7		3,00					30,8	4,50
D:	669	2797	29,40	0,00	26,5	74,8	519,2		3,70					30,1	5,60