

## 14.076 - Špagety 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
Špagety	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,5	0,7	0,6	1	0,85		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr Tofu biely	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,1	0,2	0,16		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Zeler	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Kečup jemný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Paradajkový pretlak	kg	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4,6	4,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Oregáno	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

**Hmotnosť porcie v gramoch**

porcia :	200	240	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	330	

### Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, očistený pretlačený cesnak, pridáme umytú, očistenú na hrubšom strúhadle nastrúhanú koreňovú zeleninu. Jemne osolíme, pridáme bobkový list a nové korenie. Podlejeme vodou a dusíme do mäka. K udusenej zelenine pridáme nahrubo postrúhaný syr tofu, paradajkový pretlak, kečup a spolu dusíme ešte 10 minút. Potom pridáme sušenú bazalku, oregano, postrúhaný muškátový orech a povaríme. Dochutíme cukrom. Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme studenou vodou, scedíme, polejeme rozpusteným maslom. Premiešame s upraveným tofu syrom a podávame.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]