

## 14.077 - Lahôdkový syr tofu na šampiňónoch

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		
Múka cícerová	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Šampiňóny čerstvé	kg	3	2,55	3,5	3	4	3,4	4,6	3,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

**Alergény: 6 - Sója**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	185	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	140	160	185	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky pokrájaný lahôdkový syr tofu, ktorý opečieme. Pridáme soľ, rascu, očistené, pokrájané šampiňóny, mletú červenú papriku a podusíme tak, aby Tofu kocky neboli rozvarené. Zahustíme cícrovou múkou, alebo inou strukovinovou múkou rozmiešanou vo vode, dochutíme ochucovadlom a povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]