

14.078 - Lahôdkový syr tofu na paprike

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		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,14	0,14		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Voda	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,7	0,28	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	120	140	160	180	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájaný syr tofu, osolíme a jemne opečieme tak, aby sa tofu nerozpadlo. Pridáme mletú červenú papriku, bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka.

Šťavu zahustíme múkou rozmiešanou v smotane. Miešame opatrne, aby si Tofu kocky zachovali tvar. Dochutíme citrónovou šťavou.

Príloha: cestovina, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]