

14.079 - Cestovinový šalát so syrom tofu

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			4	4	5	5	6	6		
Celozrnné cestoviny	kg			6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	kg			24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Olej	kg			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paradajky	kg			2,5	2,25	2,5	2,25	3,5	3,15		
Paprika kalifornská farebná	kg			2,5	1,88	2,5	1,88	3,5	2,63		
Jogurt biely 1,5%	kg			3	3	4	4	5	5		
Cibuľa	kg			0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85		
Kukurica sterilizovaná	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Uhorky šalátové	kg			1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Maslo	kg			0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		280	330	380	
Hmotnosť spolu:		280	330	380	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou, polejeme roztopeným maslom. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrájaný lahôdkový syr tofu, necháme vychladnúť. Cibulu očistíme, nakrájame na drobno, pridáme umyté ošistené paradajky, papriku, uhorky, sterilizovanú kukuricu bez nálevu. Vajcia uvarené natvrdo nastrúhame na veľkom strúhadle. Cestoviny, opražený syr tofu, zeleninu, vajcia zmiešame, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]