

## 14.082 - Francúzske zemiaky s tofu syrom

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
Zemiaky	kg	25	20	30	24	35	28	45	36		
Syr Tofu biely	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Vajcia	kg	35	1,75	40	2	45	2,25	50	2,5		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	2	2	3	3	3	3	3,5	3,5		

**Alergény: 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	300	350	

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú, pokrújanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme pokrújané lahôdkové tofu a opečieme. Polovicu vajec uvaríme na tvrdo, očistíme a pretlačíme krájačom na zemiaky. Pripravené zemiaky, tofu, soľ, vajcia zmiešame a dáme do vymasteného pekáča. Zalejeme mliekom a smotanou, v ktorej sme rozšľahali zvyšok vajec. Na zemiaky dáme maslo, 20 minút zapečieme a podávame.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]