

14.087 - Rizoto s fazul'ou a aivarom

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
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,7	1,45	2	1,7		
Fazuľa červená	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Kukurica mrazená	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Drvené paradajky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ajvar	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Olej	kg	0,75	0,75	0,95	0,95	1,15	1,15	1,35	1,35		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	240	285	325	
Hmotnosť spolu:	165	240	285	325	

Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, uvaríme a scedíme. Na časti oleja opožárime očistenú, na jemno pokrúpanú cibulú. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme odkvapkať, opožárime na zvyšnej časti oleja, zalejeme vodou a dusíme do mäkkka. Do udusenej ryže pridáme zmes fazule a kukurice, ochutíme soľou a korením. Drvené paradajky rozvaríme, dochutíme cukrom, ajvarom a pridáme do pripravenej ryže. Konzistencia rizota má byť kašovitá. Porcie na tanieri podávame posypané strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny .

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]