

# 17.009 - Kuskus - cestovina

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Kuskus	kg	4	4	5	5	6	6	6,5	6,5	
Voda	l	8	8	10	10	12	12	13	13	
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	
Bylinková zmes	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	140	160	180	

## Technologický postup:

Vodu so soľou a ochucovadlom privedieme k varu, vsypeme kuskus, premiešame a povaríme do zovretia. Prikryjeme pokrievkou a asi 7 - 10 minút necháme stáť. Potom premiešame vidličkou, pomastíme maslom a premiešame. Pred podávaním dochutíme bylinkovou zmesou.

Podávame k mäsovým pokrmom ako cestovinu.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	262	1097	4,19	0,00	27,5	0,5	5,6		0,00					0,0	0,00
B:	335	1403	5,38	0,00	35,0	0,9	8,5		0,00					0,4	0,00
C:	388	1623	6,23	0,00	40,4	1,3	10,0		0,00					0,8	0,00
D:	435	1821	7,02	0,00	45,1	1,9	13,2		0,10					1,6	0,00