

17.045 - Ryža pohánková

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pohánková ryža	kg	5	5	6,8	6,8	7,8	7,8	8,8	8,8		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Voda	l	7,5	7,5	10,2	10,2	11,7	11,7	13,2	13,2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	150	170	190	
Hmotnosť spolu:	110	150	170	190	

Technologický postup:

Pohánkovú ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Zalejeme vriacou vodou, pridáme olej, soľ, prikryjeme a varíme alebo dusíme v rúre 30 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]