

17.054 - Pečená zelenina

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cvikla | kg | 2,5 | 2 | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 7 | 5,6 | | |
| Mrkva | kg | 2,5 | 2 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | 5 | 4 | | |
| Petržlen | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | | |
| Olivový olej | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Bylinková zmes - rozmarín, oregano, bazalka | kg | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | 0,2 | 0,15 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 35 | 45 | 55 | 75 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 35 | 45 | 55 | 75 | |

Technologický postup:

Zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, vložíme do vymasteného pekáča, osolíme, polejeme olejom a dáme piecť do vyhriatej rúry na 175°C asi na 30 minút. Pred ukončením pečenia posypeme bylinkami (rozmarín, oregano, bazalka).

Podávame ako prílohu k mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]