

### 17.063 - Zelenina miešaná na anglický spôsob

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Koreňová zelenina	kg	9	7,2	11,5	9,2	12	9,6	13	10,4		
Karfiol	kg	2	1,6	2,5	2	2,5	2	3	2,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Pór	kg	0,9	0,72	1,4	1,12	1,7	1,44	1,9	1,52		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,65	0,65		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Koreňovú zeleninu a pór umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky alebo rezance a dáme na olej. Pridáme soľ, podlejeme malým množstvom vody a dusíme do mäkkka. Osobitne uvaríme v osolenej vode očistený a na ružičky rozobratý karfiol a spolu so sterilizovaným hráškom bez nálevu a kukuricou bez nálevu pridáme k zelenine a podusíme. Dochutíme soľou, zjemníme čerstvým maslom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom.

Podávame so zemiakmi a rôzne upraveným mäsom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]