

17.064 - Cuketa tety Hanky

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cibuľa | kg | 0,4 | 0,36 | 0,5 | 0,43 | 0,75 | 0,62 | 1 | 0,85 | | |
| Cuketa | kg | 5 | 3,5 | 7 | 4,9 | 8 | 5,6 | 10 | 7 | | |
| Paprika kalifornská farebná | kg | 3,5 | 2,63 | 4 | 3 | 4,5 | 3,38 | 5 | 3,75 | | |
| Paradajky | kg | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | 4 | 3,6 | 4 | 3,6 | | |
| Olej | kg | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,75 | 0,75 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Cesnak | kg | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,12 | 0,1 | | |
| Korenie čierne mleté | kg | | | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | |
| Tymian | kg | 0,05 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|-----|-----|--|
| porcia : | 70 | 90 | 115 | 135 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 70 | 90 | 115 | 135 | |

Technologický postup:

Na oleji speníme očištenú, pokrâjanú cibuľu, pridáme očištenú pokrâjanú cuketu, očištenú pokrâjanú papriku a podusíme. Pridáme paradajky, soľ, očištený prelisovaný cesnak, bylinky a všetko spolu podusíme. Pri podávaní posypeme strúhaným syrom.

Pokrm je vhodný ku karbonátku, alebo inému mäsu. Môžeme podávať tiež ako prílohu s polovičnou porciou zemiakov, ryže, bulguru a pod.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]