

17.065 - Šošovicové ragú

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Šošovica	kg	2	2	2,5	2,5	3,2	3,2	4	4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	150	180	
Hmotnosť spolu:	90	120	150	180	

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a uvaríme spolu s koreninami do mäkka. Cibulu očistíme, nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme paradajkový pretlak, uvarenú šošovicu, dolejeme vodou, zahustíme múkou opraženou na sucho. Zjemníme cukrom a varíme 20 minút. Ragú je hustej konzistencie. Šošovicové ragú podávame s pečeným kuracím stehnom, pečeným mäsom, sekanou a karbonátkom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]