

17.068 - Farebné zemiaky

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	22	15,4	28	19,6	34	23,8	40	28		
Špenát mrazený	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cvikla	kg	0,8	0,64	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie biele mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	200	240	
Hmotnosť spolu:	130	160	200	240	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky uvaríme v slanej vode s rascou. Medzitým uvaríme cviklu, ktorú očistíme a postrúhame. Špenát podusíme na masle, dochutíme cesnakom a korením. Tvrdý syr nastrúhame. Uvarené zemiaky roztláčime a rozdelíme na tri časti. Do jednej primiešame pripravenú cviklu, do druhej udusený špenát a do tretej postrúhaný syr. Na tanieri servírujeme tri rôzne kôpky zemiakov.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]