

17.072 - Kuskus so zeleninou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zelenina mražená	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Sol	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Kuskus	kg	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Voda	l	8	8	9	9	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

	120	160	180	200	
Hmotnost' spolu:	120	160	180	200	

Technologický postup:

Miešanú mrazenú zeleninu krátko podusíme a osolíme. Kuskus vložíme do nádoby, pridáme olej, soľ, ochucovadlo a zelejeme vriacou vodou. Vodu prilievame postupne, aby kuskus nasiakol. Nádobu prikryjeme a necháme 10 minút odstáť. K hotovému kuskusu pridáme udusenú zeleninu, premiešame a dochutíme maslom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]