

17.074 - Bulgur 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
Bulgur	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Pór	kg	0,3	0,25	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Voda	l	8	8	11	1	13	13	15	15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	145	170	190	
Hmotnosť spolu:	120	145	170	190	

Technologický postup:

Bulgur zalejeme vriacou vodou, ochutíme zeleninovým ochucovadlom. Krátko povaríme a necháme prikryté odstáť. Na oleji opražíme očistený, umytý pokrájaný pór, pridáme očistenú, umytú na kocky pokrájanú mrkvu a dusíme. Mäkký bulgur premiešame s kukuricou a udusenou zeleninou. Dochutíme soľou a zjemníme maslom. Pri podávaní môžeme posypať strúhaným syrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]