

18.004 - Prívarok fazuľový so zemiakmi

Kategória: Prívarky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Fazuľa suchá	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7,5	7,5	
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	
Ocot	l	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	
Cibuľa	kg	0,25	0,2	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2	
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	180	210	240	
Hmotnosť spolu:	150	180	210	240	

Technologický postup:

Prebratú umytú fazuľu namočíme do studenej vody, uvaríme s bobkovým listom a celým čiernym korením. K polomäkkej fazuli pridáme umyté, očistené, na drobné kocky pokrúpané zemiaky. Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu, pridáme múku, opražíme do ružova, zalejeme vodou, prevaríme a vlejeeme do uvarenej fazuli. Pridáme rozšľahanú smotanu s mliekom, dochutíme octom, cukrom a soľou. Varíme ešte 20 minút.

Podávame k pečenému, dusenému, varenému mäsu, k mletému mäsu alebo s vareným vajcom.

K prívarku podávame chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	158	662	7,30	0,00	2,0	24,5	35,5		1,90					3,3	5,60
B:	217	909	9,77	0,00	3,2	33,1	48,1		2,50					4,4	7,40
C:	291	1217	13,29	0,00	4,0	44,8	64,6		3,40					5,6	10,20
D:	385	1611	17,89	0,00	5,3	58,8	86,8		4,60					6,8	13,70