

18.007 - Prívarok kelový 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
Kel	kg	11	8,8	15	12	17	13,6	22	17,6		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,2	0,18		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,59	0,8	0,68		
Zemiaky	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	9	7,2		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	170	200	240	
Hmotnosť spolu:	130	170	200	240	

Technologický postup:

Očistený, umytý kel pokrájame na rezance a dáme variť do vriacej osolenej vody spolu s rascou. Umyté očistené zemiaky pokrájame na kocky a pridáme k polomäkkému kelu. Varíme do mäkka. Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme múku opraženú nasucho, červenú mletú papriku, zalejeme vodou z kelu, povaríme a vlejeeme do mäkkého kelu. Dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom, mletým čiernym korením a varíme ešte 20 minút.

Podávame s duseným mäsom, príloha tmavý chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]