

18.009 - Prívarok šošovicový 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
Šošovica	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	5	5	6	6		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Zemiaky	kg	4	3,2	5	4	5	4	6	4,8		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Sol'	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,67		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	180	230	280	
Hmotnosť spolu:	140	180	230	280	

Technologický postup:

Prebratú umytú šošovicu namočíme a uvaríme spolu s bobkovým listom a celým čiernym korením. V polovici varenia pridáme umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky. Na oleji opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime mliekom a smotanou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, cukrom a octom. Varíme ešte 20 minút.

Podávame ako prílohu k sekanej, karbonátku, údenému mäsu, varenému vajcu s chlebom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]