

18.016 - Karfiolový prívarok

Kategória: Prívarky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	6	5,1	8	6,8	10	8,5	12	10,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,07	0,05	0,07	0,05	0,1	0,07		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	190	230	
Hmotnosť spolu:	120	150	190	230	

Technologický postup:

Karfiol umyjeme, rozoberieme na ružičky, zalejeme vodou, osolíme, okoreníme a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme múku, pripravíme svetlú zápražku, ktorú rozriedime vývarom z karfiolu, mliekom, smotanou, pridáme k uvarenému karfiolu a necháme prevariť. Do hotového prívarku pridáme citrónovú šťavu, umytú posekanú petržlenovú vňať a zjemníme maslom. Varíme 20 minút..

Podávame ako prílohu k rôzne upravenému mäsu, vareným vajciam so zemiakmi.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]