

24.009 - Šalát karfiolový miešaný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	5	4,25	8	6,8	8	6,8	10	8,5		
Paradajky	kg	0,75	0,68	1	0,9	1	0,9	1,5	1,35		
Paprika čerstvá	kg	0,75	0,57	0,9	0,68	0,9	0,68	1,5	1,12		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,7	0,6		
Olej olivový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08		
Voda	l	2	2	2,3	2,3	2,3	2,3	3	3		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	90	90	130	
Hmotnosť spolu:	60	90	90	130	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol povaríme vo vriacej osolenej vode. Vychladnutý rozoberieme na ružice. Očistenú cibuľu a papriku pokrájame nadrobno, osolíme a necháme postáť. Umyté a očistené paradajky pokrájame na kolieska alebo štvrtiny. Všetku zeleninu spolu zmiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a oleja.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]