

24.015 - Šalát mrkvový s karfiolom a šošovicou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	3	2,4	5	4	5	4	6	4,8		
Karfiol	kg	1	0,85	2,5	2,13	2,5	2,13	3,5	2,98		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,59		
Olej olivový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Voda	l	1	1	1	1	1	1	1,3	1,3		
Citróny	kg	0,1	0,04	0,15	0,06	0,15	0,06	0,2	0,08		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Šošovica	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	80	80	90	
Hmotnost' spolu:	50	80	80	90	

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a na jemno postrúhame. Karfiol očistíme, krátko povaríme, vychladnutý rozoberieme na ružičky, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, olej, soľ, uvarenú vychladnutú šošovicu, vodu, šťavu z citrónov, cukor a všetko spolu premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]