

24.046 - Šošovicový šalát s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šošovica	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5		
Uhorky šalátové	kg	0,5	0,45	1	0,9	1	0,9	1,5	1,35		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Kapusta čínska	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Paradajky	kg	0,5	0,45	1	0,9	1	0,9	1,5	1,35		
Jogurt biely 1,5%	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	70	100	
Hmotnosť spolu:	55	70	70	100	

Technologický postup:

Šošovicu namočíme, uvaríme do mäkka. Uhorky, mrkvu, paradajky kapustu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno. Jemne premiešame. Dochutíme soľou, olivovým olejom a jogurtom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]