

24.051 - Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta hlávková biela	kg	2	1,6	4,5	3,6	4,5	3,6	5	4		
Paradajky	kg	0,7	0,63	1	0,9	1	0,9	1,2	1,08		
Paprika čerstvá	kg	0,7	0,52	1	0,75	1	0,75	1,2	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,5	0,42	0,8	0,68		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Uhorky šalátové	kg	1	0,8	2	1,6	2	1,6	4	3,2		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Ocôt	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Voda	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	80	80	120	
Hmotnosť spolu:	50	80	80	120	

Technologický postup:

Kapustu očistíme, postrúhame, pridáme očistené na rezance nakrájané paradajky, papriku a šalátové uhorky. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, primiešame k zelenine a zalejeme nálevom, ktorý si pripravíme z vody, octu, cukru a soli. Premiešame, dochutíme prelisovaným cesnakom a zjemníme olivovým olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]