

24.060 - Šalát zelerový

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zeler	kg	3,5	2,8	5,5	4,4	5,5	4,4	6,5	5,2		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Voda	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	70	90	
Hmotnost' spolu:	50	70	70	90	

Technologický postup:

Zeler umyjeme, očistíme a uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý zeler pokrájame na kocky alebo plátky, prípadne postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, nálev z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olejom. Vývar zo zeleru nepoužijeme do šalátu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]