

## 24.062 - Šalát zelerový 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
Zeler	kg	3,5	2,8	5,5	4,4	5,5	4,4	7	5,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Olej olivový	kg	0,08	0,08	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	0,35	0,35		
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	0,06	0,06		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,7	0,7	1,1	1,1	1,1	1,1	1,5	1,5		
Voda	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	1	1		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	70	70	95	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	45	70	70	95	

### Technologický postup:

Umytý, očistený zeler uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý postrúhame, pridáme očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, zalejeme nálevom z vody, octu, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom, pridáme jogurt a premiešame.

Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]