

24.066 - Šalát zo surovej zeleniny

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovin | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Uhorky šalátové | kg | 2,2 | 1,76 | 3,5 | 2,8 | 3,5 | 2,8 | 5 | 4 | | |
| Paradajky | kg | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | 3 | 2,7 | 4 | 3,6 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 1 | 0,75 | 1,8 | 1,35 | 1,8 | 1,35 | 2 | 1,5 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 1 | 0,85 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,45 | 0,45 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 125 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 125 | |

Technologický postup:

Žalátové uhorky umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme umyté, očistené na kolieska pokrájané paradajky, umytú, očistenú papriku, ktorú pokrájame na rezance a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Premiešame a zjemníme olivovým olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]