

24.076 - Dusená zeleninová obloha

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovin	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cuketa	kg	1,4	1,2	2,5	2	2,5	2	3,5	2,5		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	3	2,4	4,5	3,2		
Petržlen	kg	1	0,8	1,3	1	1,3	1	2	1,6		
Pór	kg	0,5	0,4	0,7	0,6	0,7	0,6	1	0,8		
Olej s príchutou masla	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,08	0,07	0,08	0,07	0,11	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	30	50	50	65	
Hmotnosť spolu:	30	50	50	65	

Technologický postup:

Mrkvu a petržlen ošúpeme, uvaríme do polomäkka. Cuketu, mrkvu a petržlen nakrájame na hranolčky a pór na tenké rezance.

Pokrájanú zeleninu dusíme na oleji, do ktorého pridáme očistený prelisovaný cesnak a dochutíme soľou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]