

24.085 - Šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou

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 čínska	kg	3	2,7	4,5	4,05	4,5	4,05	6	5,4		
Mexická zelenina b. n.	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor kryštálový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Citrónová šťava	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Voda	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	75	75	90	
Hmotnosť spolu:	50	75	75	90	

Technologický postup:

Očistenú umytú čínsku kapustu pokrájame na rezance, osolíme a necháme odležať. Pridáme sterilizovanú zeleninu, zalejeme nálevom z citrónu/octu, cukru a vody. Zjemníme olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]