

25.001 - Zeleninový šalátový tanier

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | | | | | | | 12 | 9,6 | | |
| Cibuľa | kg | | | | | | | 2 | 1,7 | | |
| Uhorky šalátové | kg | | | | | | | 2 | 1,6 | | |
| Paradajky | kg | | | | | | | 2 | 1,8 | | |
| Paprika čerstvá | kg | | | | | | | 2,2 | 1,65 | | |
| Karfiol | kg | | | | | | | 2,5 | 2,25 | | |
| Soľ | kg | | | | | | | 0,15 | 0,15 | | |
| Vajcia | ks | | | | | | | 50 | 2,5 | | |
| Syr tvrdý | kg | | | | | | | 1,2 | 1,2 | | |
| Dressing: | | | | | | | | | | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | | | | | | | 4 | 4 | | |
| Cukor práškový | kg | | | | | | | 0,3 | 0,3 | | |
| Ocot | kg | | | | | | | 0,3 | 0,3 | | |
| Horčica | kg | | | | | | | 0,4 | 0,4 | | |
| Olej olivový | kg | | | | | | | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|-----|--|
| porcia : | | | | 270 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | | | | 270 | |

Technologický postup:

Umytú, očistenú zeleninu a cibuľu pokrájame na drobné rezance, osolíme, pokvapkáme olejom a necháme chvíľu odstáť. Očistený umytý karfiol rozoberieme na ružičky, mierne povaríme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo a ošúpeme. Do odstátej zeleniny pridáme pokrájanú brokolicu, tvrdý syr a premiešame. Hotový šalát podávame vychladený. Každú porciu na tanieri prelejeme dressingom, ktorý si pripravíme z jogurtu, horčice, octu a cukru a ozdobíme na plátky pokrájanými vajíčkami. Podávame s chlebom, pečivom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]