

25.004 - Jarný šalát s red'kovkou

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
Zemiaky	kg							10	7		
Red'kovka	kg							3	2,4		
Šalát hlávkový	kg							2	1,7		
Šalát rukola	kg							1,5	1,35		
Šunka dusená	kg							7	7		
Pór	kg							1	0,8		
Vajcia	kg							15	0,75		
Olivový olej	kg							0,4	0,4		
Smotana kyslá	l							1,5	1,5		
Jogurt biely 1,5%	kg							2,5	2,5		
Citróny	kg							1	0,4		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg							0,2	0,2		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				240	
Hmotnosť spolu:				240	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na tenké plátky. Redkovku očistíme, umyjeme, postrúhame. Ľadový šalát, rukolu, pór očistíme a pokrájame na rezance. Všetko spolu zamiešame, pridáme k pokrájanej šunke. Zalejeme zálievkou z jogurtu, kyslej smotany, citrónovej šťavy. Dochutíme soľou, korením, olivovým olejom, cukrom. Necháme vychlaďiť. Pri podávaní zdobíme plátkami vajec, ktoré sme uvarili na tvrdo.

Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]