

25.007 - Zeleninový šalát so syrom tofu

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
Brokolica	kg							3	2,7		
Paprika kalifornská farebná	kg							5	3,75		
Cibuľa	kg							1,5	1,37		
Kapusta čínska	kg							9	8,1		
Syr Tofu biely	kg							10	10		
Olivový olej	kg							0,6	0,6		
Zázvor mletý	kg							0,05	0,05		
Sójová omáčka	kg							0,5	0,5		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Bylinky	kg							0,2	0,15		

Alergény: 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				250	
Hmotnosť spolu:				250	

Technologický postup:

Brokolicu rozoberieme na drobné ružičky, sparíme a necháme vychladnúť. Papriku, očistenú cibuľu a čínsku kapustu pokrájame na rezance a zmiešame s olejom, sójovou omáčkou, korením, zázvorom, soľou, bylinkami. Pridáme vychladenú brokolicu a pokrájaný syr tofu.

Podávame na liste z čínskej kapusty.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]