

25.008 - Ľahký šalát so zeleninou

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
Uhorky šalátové	kg							4	3,2		
Paradajky	kg							4	3,6		
Paprika čerstvá	kg							3	2,25		
Cibuľa	kg							1,5	1,37		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Cukor kryštálový	kg							0,3	0,3		
Syr tvrdý	kg							5	5		
Vajcia	kg							70	3,5		
Majonéza	kg							2,5	2,5		
Jogurt biely 1,5%	kg							2,5	2,5		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Olivy čierne	kg							0,5	0,5		
Balzamikový ocot	kg							0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				250	
Hmotnosť spolu:				250	

Technologický postup:

Očistené šalátové uhorky, papriku, cibuľu, paradajky nakrájame na väčšie kusy, dáme do misky, pridáme korenie, ocot, olej, soľ a cukor. Dobre premiešame s jogurtom a majolkou. Dáme do chladničky odstáť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]