

25.011 - Lososový šalát

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
Údený losos	kg							10	10		
Vajcia	kg							120	6		
Korenie čierne mleté	kg							0,03	0,03		
Pažítka	kg							0,2	0,15		
Syr tvrdý	kg							5	5		
Smotana kyslá	l							2,5	2,5		
Uhorky sterilizované	kg							2,5	2,25		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Kukurica sterilizovaná	kg							2	2		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Olivy čierne	kg							1,5	1,5		
Citróny	kg							0,4	0,13		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				290	
Hmotnosť spolu:				290	

Technologický postup:

Lososa nakrájame na kúsky, pridáme pokrúpané na tvrdo uvarené vajcia, pokrúpaný tvrdý syr, pokrúpané sterilizované uhorky bez nálevu, kukuricu bez nálevu a olivy. Zalejeme kyslou smotanou (jogurtom), dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Dobré premiešame. Nakoniec pridáme citrónovú šťavu, zjemníme olivovým olejom a posypeme umytou posekanou pažítkou. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]