

25.012 - Miešaný šalát s ryžou

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

[illegible]

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				300	
Hmotnosť spolu:				300	

Technologický postup:

Prebratú, umytú ryžu uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody. Uvarenú premiešame s olejom a necháme vychladnúť. Očistenú a umytú zeleninu krátko povaríme a vychladíme. Umyté a osušené ovocie očistíme, pokrájame na kocky a polejeme vytlačenou citrónovou šťavou. Pridáme vychladenú ryžu, prepláchnutý hrášok bez nálevu a kukuricu bez nálevu, na kocky pokrájanú uvarenú mrkvu a zeler a zľahka premiešame, dochutíme korením a kyslou smotanou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]