

14.061 - Krkonošský krupový kuba *

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Krúpy jačmenné	kg			6,5	6,5	7,5	7,5	8,5	8,5		
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg			2	1,7	2,5	2,13	3	2,55		
Huby sušené	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Maslo	kg			0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Rasca mletá	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg			0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1		
Petržlenová vňať	kg			0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		180	210	250	
Hmotnosť spolu:		180	210	250	

Technologický postup:

Krúpy prepláchneme vriacou vodou, necháme odkvapkať. Slaninu nakrájame na kocky, opečieme spolu s očistenou a nakrájanou cibuľou. Pridáme krúpy, osolíme, okoreníme, opražíme, zalejeme vodou a uvaríme. Huby namočíme, scedíme, podusíme na masle a pridáme k uvareným krúpam. Dovaríme domäkka, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a zapečieme v rúre. Pri podávaní zdobíme petržlenovou vňaťou.

Príloha: kyslá uhorka.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:	368	1540	7,90	0,00	7,2	44,5	38,2		1,60					7,3	6,50
C:	451	1889	9,50	0,00	9,6	53,2	46,1		1,90					8,5	7,80
D:	540	2260	12,20	0,00	12,0	62,1	55,6		2,20					10,2	9,60