

5.040 - Polievka írska

Katégorieia: Polievky

Počer porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Krúpy	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,6	0,51		
Zemiaky	kg	5	3,5	5,5	3,85	6	4,2	6,5	4,87		
Bravčové plece b. k.	kg	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3	3,5	3,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	182	201	230
mäso :	15	18	19	20
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme. K polomäkkému mäsu pridáme umyté krúpy, umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, umyté, na kocky pokrájané zemiaky, fazuľku (sterilizovanú bez nálevu, alebo mrazenú) a paradajkový pretlak. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji a vlejeme do polievky. Zahustíme smotanou, do ktorej pridáme hladkú múku. Povaríme, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

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:	126	528	5,39	0,00	5,4	12,8	30,6		1,20					7,0	2,30
B:	146	611	6,34	0,00	6,5	14,2	34,5		1,40					7,6	2,50
C:	170	713	7,05	0,00	7,9	16,3	38,1		1,50					7,7	2,80
D:	196	821	7,71	0,00	9,2	19,1	44,7		1,80					10,0	3,20