

5.089 - Polievka šarišská ľušta *

Kategória: Polievky

Počet 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	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Zemiaky	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	3	2,4		
Kapusta kyslá	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Fazuľa suchá	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	2	2		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hrubá	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Prebratú, umytú, namočenú fazuľu uvaríme do polomäka, pridáme paradajkový pretlak, kyslú kapustu bez nálevu a dovaríme. Na oleji pripravíme svetlú zápražku, ktorou zahustíme polievku. Do vriacej polievky zavaríme zemiakové halušky, ktoré pripravíme zo surových, umytých, očistených postrúhaných zemiakov a hrubej múky. Všetko spolu varíme. Pridáme opraženú údenú slaninu, dochutíme soľou, korením a prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 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:	85	357	2,60	0,00	1,8	13,2	28,6		0,80					8,5	2,20
B:	125	524	3,88	0,00	3,7	17,9	37,2		1,10					11,4	3,00
C:	137	573	4,04	0,00	5,1	18,1	38,6		1,10					11,4	3,00
D:	223	934	6,71	0,00	6,8	27,9	54,8		2,00					18,7	5,30