

5.169 - Polievka gazpacho

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Paradajky	kg							12	10,8		
Uhorky šalátové	kg							3	2,4		
Paprika kalifornská farebná	kg							2	1,5		
Cibuľa	kg							0,7	0,6		
Cesnak	kg							0,2	0,18		
Olivový olej	kg							1	1		
Soľ	kg							0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Bazalka	kg							0,15	0,12		
Ocot červený	kg							0,2	0,2		
Pečivo	kg							5	5		
Sendvič	kg							10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					220
Hmotnosť spolu:					220

Technologický postup:

Paradajky sparíme a necháme vychladnúť. Medzitým očistíme šalátové uhorky, nakrájame na kocky. Paradajky ošúpeme, vyberieme jadierka pokrájame spolu s očistenou paprikou, cibuľou a cesnakom. Pridáme olej, soľ, korenie, ocot, bylinky a zvlhnuté biele pečivo, ktoré sme pokrájali a pokropili olejom. Všetko spolu rozmixujeme. Dochutíme bazalkou. Podávame s nasucho opečeným toustovým chlebom.

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:															
C:															
D:	393	1643	15,58	0,00	7,4	77,2	43,2		1,20					46,2	6,80