

Receptura fasolka po bretońsku, data utw.: 2017-01-11

Danie: fasolka po bretońsku

Przygotowywana przez: kucharze i pomoce kucharzy

Kierownik produkcji: szef kuchni

Czas przygotowania: 3 godz

Wielkość porcji: 350 gram

Sposób wydawania: kucharze i pomoce kucharzy

Alergeny:

Diety:

Konsumenci:

Opis przygotowania: fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na około 12 godzin, ugotować w tej samej wodzie. Kielbasę umyć, pokroić w kostkę, podsmażyć na smalcu. Cebulę obrać, opłukać, pokroić w kostkę, podsmażyć na tłuszczu. Sporządzić zasmażkę z mąki i smalcu, dodać do fasolki, dodać też podsmażoną cebulę i kielbasę oraz przyprawy, pogotować jeszcze chwilę razem. Podawać z chlebem.

Skład surowcowy:

Lp.	Produkt	Obróbka	Ilość	Jednostka
1	Mąka	Surowy	10,000	gram
2	Kielbasa zwyczajna	Surowy	50,000	gram
3	Smalec	Surowy	15,000	gram
4	Chleb zwykły krojony	Gotowany	120,000	gram
5	Cebula	Surowy	10,000	gram
6	Fasola biała, nasiona suche	Surowy	110,000	gram
7	Koncentrat pomidorowy 30%	Surowy	11,000	gram

Wartości odżywcze:

Lp.	Składnik odżywczy	Ilość	Jednostka
1	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	2,77	gram
2	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	10,63	gram
3	Błonnik	18,01	gram
4	Węglowodany	77,78	gram
5	Tłuszcz	24,81	gram
6	Białko	34,02	gram
7	Cholesterol	40,75	miligram
8	Witamina B2 (Ryboflawina)	0,37	miligram
9	Magnez	202,81	miligram
10	Witamina B6	0,83	miligram
11	Witamina B1 (Tiamina)	0,92	miligram
12	Witamina C	6,99	miligram
13	Wartość energetyczna	600,62	kilokaloria
14	Witamina A	65,45	mikrogram

Cena netto:	0,00	zł
Cena brutto:	0,00	zł
Stawka VAT:	5	%

