

Muuda retsepti



Nimetus *

Panniroog ubadega hp

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶

↷

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Puhasta ja tükelda köögiviljad. Kuumuta kergelt õlis mõni minut mugulsibul, küüslauk, ingverijuur. Siis lisa tükeldatud porgand, porrulauk ja kuumuta.

Lisa keedetud vesi ja tükeldatud kartul ja kaalikas. Hauta valmimiseni. Kõige lõpuks lisa nõrutatud ja loputatud konservoad. Maitsesta meresoola, pipra, punega ja kuumuta korraks läbi. Soovi korral võid lisada roale/retseptile kookospiima.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↑	Oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud	30	30	Rasvaine praadimisel	↕	🗑
↑	Küüslauk	30.38	24	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Ingverijuur, värske	4.3	4	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Mugulsibul	53.76	50	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Porgand	357.14	300	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Porrulauk	23.81	20	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Kaalikas	229.89	200	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Vesi	200	200	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Oad, keskmiselt, konserveeritud, vedelikuta	240	240	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Kartul, kooreta, toores	176.47	150	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
Summa:						1218.00 g
Kuumtöötluse kadu ⓘ :						17.90 %
Väljatulek:						1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed	Vabatahtlikud pakendiandmed	Täielik tabel	
Toitaine		Kogus	Ühik
Kokku		100	g
Energiasisaldus		349	kJ
Energiasisaldus		83,4	kcal
Rasvad		3,21	g
Küllastunud rasvhapped		0,451	g
Monoküllastumata rasvhapped		2,19	g
Polüküllastumata rasvhapped		0,337	g
Süsivesikud, imenduvad ?		9,30	g
Suhkrud, kokku ?		2,02	g