

## Muuda retsepti



### Nimetus \*

Peedisupp (3komponenti) em

### Tüki kaal, g

### Serveerimiskogus

#### Väike

250

#### Keskmine

300

#### Suur

500

### Valmistamisõpetus

← → Formats **B** *I* ☰ ☷ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Kuumuta õlis paar minutit tükeldatud sibul, küüslauk, ingver. Lisa tükeldatud peet, kuumuta natuke, maitsesta soola, pipra ja sidruni mahlaga. Lisa keedetud vesi ja hauta valmimiseni. Eraldi keeda soola ja maitseainetega maitsestatud veel kapsas ja kartul. Lõpuks sega peet, kapsas, kartul kokku, kuumuta veidi ja maitsesta lõplikult. Serveeri rohelisega.

6.a.Sandra peedisupi retsept, kus võib olla ainult peet, kapsas, kartul. Eraldi kuumutasin ja serveerisin sibula.

### Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus	Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↑ ↓ Kartul, kooreta, toores	294.12	250	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Peakapsas, valge	187.5	150	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Peet	348.84	300	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud	20	20	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Mugulsibul	86.02	80	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Küüslauk	25.32	20	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Ingverijuur, värsk	2.15	2	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	20	20	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
↑ ↓ Vesi	300	300	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑️
			<b>Summa:</b>	<b>1142.00 g</b>	
			<b>Kuumtöötluste kadu</b> ⓘ :	12.43 %	
			<b>Väljatulek:</b>	1000 g	

### Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
<b>Kokku</b>	100	g
Energiasisaldus	240	kJ
Energiasisaldus	57,4	kcal
Rasvad	2,13	g
Küllastunud rasvhapped	0,286	g
Monoküllastumata rasvhapped	1,46	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,190	g
Süsivesikud, imenduvad ⓘ	7,49	g
Suhkrud, kokku ⓘ	3,27	g
Suhkrualkoholid ⓘ	0,021	g
Tärklis	4,22	g