

Muuda retsepti



Nimetus *

Vokk, hautatud (porgand, bataat)

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶↷

Formats

B*I*

≡≡≡≡

≡≡≡≡

Selles retseptis on köögiviljad vokitud/hautatud u.2spl veega ja õli ei ole kasutatud.

Hauta köögiviljad u.1-2spl veega 4-5min. Maitsesta Voogeli soolaga, lisa rohelist. Serveerimisel lisa mitteaktiivset maitsepärmi.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↕	Porgand	738.1	620	Lühiajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Kaalikas	264.37	230	Lühiajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Varsseller	131.58	100	Lühiajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Bataat, toores	185.19	150	Lühiajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Vesi	50	50	Lühiajaline kuumtöötlus	↕	🗑
						Summa: 1150.00 g
						Kuumtöötluse kadu ⓘ : 13.04 %
						Väljatulek: 1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed	Vabatahtlikud pakendiandmed	Täielik tabel
Toitaine		
Kokku		Ühik
Energiasisaldus		200 kJ
Energiasisaldus		47,4 kcal
Rasvad		0,248 g
Küllastunud rasvhapped		0,033 g
Monoküllastumata rasvhapped		0 g
Polüküllastumata rasvhapped		0,098 g
Süsivesikud, imenduvad ⓘ		8,74 g
Suhkrud, kokku ⓘ		5,07 g
Suhkrualkoholid ⓘ		0,191 g
Tärklis		3,21 g
Kiudained		3,20 g
Valgud		1,04 g
Soola ekvivalent		0,072 g

Kaust