

Muuda retsepti



Nimetus *

Vokk porgandi ja suvikõrvitsaga

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶ ↷

Formats

B *I*

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Kuumuta õli pannil, lisa küüslauk, ingver, mugulsibul ja kuumuta paar minutit. Lisa ratasteks tükeldatud porgand ja kuumuta 3-4min. Lõpuks lisa suvikõrvits ja kuumuta veel paar min. Kõogivili peab jääma krõmpsuv. Maitsesta. Serveerimisel lisa roheline.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↕	Oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud	25	25	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Küüslauk	37.97	30	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Ingverijuur, värske	5.38	5	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Mugulsibul	215.05	200	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Porgand	595.24	500	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↕	Suvikõrvits, erinevad liigid	444.44	400	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
						Summa: 1160.00 g
						Kuumtöötamise kadu ⓘ : 13.79 %
						Väljatulek: 1000 g