

13.2.2017: Lounas

Chili con Alubia (L, M, G, vegaaninen)

Annoskoko Annoksia Nimen tarkenne
201 g 100

Reseptiryhmä

Muut pääruuat, Kasvis

| Ruoka-aineen nimi | Vetomitta | Raakapaino | Esikäsit- telyhävikki | Ostopaino Rivihuomautus |
|---|-----------|------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 Kikherne, urtekram | | 5,716 kg | 0 % | 5,716 kg |
| Laita kikherneet likoamaan edellisenä päivänä. | | | | |
| 2 Sipuli kuorittu | 2 1/8 l | 1,905 kg | 0 % | 1,905 kg |
| Chilihiutale urtekram | | 0,019 kg | 0 % | 0,019 kg |
| Timjami Urtekram | | 0,019 kg | 0 % | 0,019 kg |
| Pilko sipuli. | | | | |
| Freesaa padassa sipuli, timjami ja chili | | | | |
| 3 Paprika punainen | 11 kpl | 1,905 kg | 20 % | 2,382 kg |
| Porkkana kuorittu | | 1,905 kg | 0 % | 1,905 kg |
| Maissi, pakaste | | 1,905 kg | 0 % | 1,905 kg |
| Tomaattimurska | 5 3/4 l | 5,716 kg | 0 % | 5,716 kg |
| Pilko paprikat ja porkkanat. Lisää pataan tomaattimurskan ja liotettujen kikherneiden kanssa. | | | | |
| 4 Omenasiiderietikka luomu 750 ml Urtekram | | 0,095 kg | 0 % | 0,095 kg |
| Sokeri | 1 1/2 rkl | 0,019 kg | 0 % | 0,019 kg |
| Merisuola urtekram | | 0,100 kg | 0 % | 0,100 kg |
| Mustapippuri jauhettu Urtekram | 1/2 dl | 0,019 kg | 0 % | 0,019 kg |
| Kasvisliemijauhe luomu Oscar | 1 l | 0,762 kg | 0 % | 0,762 kg |
| Lisää mausteet ja hauduta noin 30min. Mausta ja maista | | | | |

RAJOITTAVAT AINEET

-