

Mladi bob s junetinom

1. Narezati 2,6 kg junetine na komadiće veličine zalogaја

2. Na 2 dcl ulja, staviti 2 kg luka, malo posoliti i pirjati dok ne postane staklasto, zatim dodati junetinu i pirjati polagano oko sat vremena uz podlijevanje vodom po potrebi

3. Sitno narezati ili samljeti 30 dag suhe pancete, 5 češanja češnjaka, 5–6 listova bosiljka i 8 dag peršina

4. Kada je junetina na pola gotova, dodati pripremljenu smjesu, promiješati još malo pirjati pa dodati 50 dag rajčice narezane na kockice

5. Popapriti (0,2 dag papra), posoliti (4 dag soli), dodati lovorov list (3 kom) uliti crno vino (2 dl) i toliko vode da prekrije sve sastojke te kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje

6. Nakon, oko dva sata kuhanja, umiješati 2,6 kg mladog boba i sve zajedno kuhati još petnaestak minuta te poslužiti



SŠ "BRAĆA RADIĆ"
KAŠTEL ŠTAFILIĆ - NEHAJ

"FEŠTA O' BOBA" 2014.



1. LIPNJA 2014. G.
U NEDJELJU,
NA BRCU U
KAŠTEL KAMBELOVCU

SREDNJA ŠKOLA
**BRAĆA
RADIĆ**
KAŠTEL ŠTAFILIĆ

Put poljoprivrednika 5
Kaštel Štafilić - Nehaj

Tel: 021/234505

Fax: 021/234599

E-mail:

ured@ss-bracaradic-kastelstafilicnehaj.skole.hr

ENERGETSKAI NUTRITIVNA VRIJEDNOST BOBA



Minerali u bobu

- * bakar (0,4 mg)
- * mangan (0,6 mg)
- * fosfor (129 mg)
- * magnezij (33 mg)
- * kalij (332 mg)
- * cink (1,0 mg)
- * željezo (1,5 mg)



Vitamini u bobu

- * vitamin C (3,7 mg)
- * tiamin (0,13 mg)
- * riboflavin (0,3 mg)
- * niacin (2,25 mg)
- * pantotensku kiselinu (0,23 mg),
- * vitamin B6 (0,1 mg),
- * folnu kiselinu (88,8 mcg)
- * vitamin A (17 mcg).



- * Bob u 100 g sadrži beta karotena 196 mcg i fitosterola 22 mg, od čega beta-sitosterola ima 18 mg.

Energetska vrijednost bobu

Energetska vrijednost 100 g sušenog bobu iznosi 341 kcal/ 1425kJ, odnosno:



- * 58,3% ugljikohidrata
- * 26,1% proteina
- * 1,5% masti

Sušeni bob

minerali: bakar (0,8 mg), mangan (1,6 mg), fosfor (421 mg), magnezij (192 mg), kalij (1062 mg), cink (3,14 mg), željezo (6,7 mg), selen (8,2 mcg) i kalcij (103 mg).

vitamini:

C (1,4 mg), tiamin (0,5 mg), riboflavin (0,3 mg), niacin (2,8 mg), pantotenska kiselina (0,9 mg), vitamin B6 (0,3 mg), folnu kiselinu (255,6 mcg), vitamin K (9 mcg), vitamin A (3 mcg) i kolin (95,8 mg).



100 g sušenog bobu sadrži:

- * 25 g dijetalnih vlakana
- * 32 mcg beta karotena
- * 124 mg fitosterola



SŠ "BRAĆA RADIĆ"
KAŠTEL ŠTAFILIĆ - NEHAJ