

2.012 - Nátierka drožd'ová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Droždie	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9	
Masť	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,5	0,8	0,68	
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	14	0,7	17	0,85	
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno a speníme na bravčovej masti. Pridáme droždie, ktoré opražíme a krátko podusíme. Vajcia uvaríme natvrdo, očistíme a necháme vychladnúť. Maslo dochutíme soľou a vyšľaháme, pridáme vychladnuté droždie, postrúhané vajcia a všetko spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	81	337	1,13	0,00	8,2	0,9	7,0		0,10					0,4	0,10
B:	98	411	1,38	0,00	9,9	1,1	8,7		0,10					0,5	0,10
C:	124	518	1,64	0,00	12,6	1,3	10,4		0,20					0,6	0,10
D:	153	639	2,17	0,00	15,4	1,9	13,3		0,20					0,8	0,20