

2.042 - Nátierka špenátová

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
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Špenát	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cibuľa	kg	0,25	0,22	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,09	0,08	0,1	0,09	0,15	0,13		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát a zalejeme mliekom. Dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Špenátovú zmes dusíme 20 minút a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými natvrdo uvarenými vajcami, do ktorých pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]