

2.043 - Nátierka špenátová so syrom

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	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Špenát	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	42	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	42	

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 so syrom a 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]