2.075 - Nátierka zeleninová zimná

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Lečo	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Maslo	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,45	1,45	1,8	1,8		
Vajcia	kg	5	0,25	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Očistenú cibuľu pokrájame najemno, speníme na oleji a pridáme lečo bez nálevu, podusíme a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme natvrdo, očistíme a postrúhame. Maslo vymiešame pridáme vychladnuté lečo bez nálevu, vajcia, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

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:	83	346	0,49	0,00	8,8	0,7	6,0		0,10					3,8	0,10
B:	108	450	0,68	0,00	11,4	1,0	8,0		0,20					5,2	0,20
C:	128	535	0,79	0,00	13,5	1,2	9,7		0,20					6,2	0,20
D:	161	674	0,99	0,00	17,0	1,5	12,0		0,20					7,6	0,30