

2.105 - Nátierka tofu syrová s vajcom a zeleninou

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	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Syr Tofu lahôdkový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	10	0,5	15	0,75		
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		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	25	30	37	
Hmotnosť spolu:	20	25	30	37	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s mliekom. Uvaríme vajcia natvrdo a očistíme mrkvu. Takto pripravené vajcia, mrkvu a tofu syr nastrúhame a vyšľaháme s pripraveným maslom. Dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]