

2.106 - Nátierka zo špenátu Pepek námorník

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	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Syr smotanový	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,35	1,35	1,6	1,6		
Špenát čerstvý	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Medvedí cesnak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	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	kg	10	0,5	10	0,5	12	0,6	15	0,75		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Špenátové listy umyjeme, zalejeme vriacou vodou a necháme stáť 2 minúty. Vodu zlejeme, listy necháme odkvapkať a zvyšok vody vytlačíme. Špenát najemno posekáme, pridáme k syru, ktorý sme vymiešali s maslom a medvedím cesnakom. Ak je potrebné prilejeme mlieko a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené na kolieska pokrájaným vajíčkom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]