

14.038 - Špenátové halušky so syrovou omáčkou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	10	10		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,68		
Špenát mrazený	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8	2	2		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09		
Omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Mlieko	l	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr smotanový termizovaný	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

halušky :	150	180	210	250	
omáčka :	50	70	80	95	
Hmotnosť spolu:	200	250	290	345	

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia a vodu. Vypracujeme redšie cesto. Na časti oleja speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme špenát, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, zapracujeme do cesta, ktoré pretláčame do slanej vriacej vody. Uvarené špenátové halušky scedíme, prepláchneme vodou a pomastíme zvyšnou časťou oleja. Pri podávaní každú porciu polievame syrovou omáčkou.

Syrová omáčka: Na oleji opražíme hladkú múku, zalejeme mliekom a smotanou, pridáme mäkký syr (môže byť aj plesňový) a miešame kým sa syr neroztopí. Dochutíme prelisovaným cesnakom, ochucovadlom a varíme ešte 20 minút.

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:	319	1336	9,75	0,00	8,6	49,2	132,9		1,30					2,4	2,20
B:	416	1739	12,37	0,00	12,8	60,7	176,1		1,60					3,4	2,80
C:	493	2062	14,59	0,00	16,6	69,2	216,9		1,80					3,9	3,10
D:	589	2465	17,41	0,00	20,5	81,4	259,0		2,10					4,6	3,70