

18.010 - Prívarok špenátový

Kategória: Prívarky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Špenát mrazený	kg	6	6	7	7	8	8	10	10		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mlieko	l	4	4	5	5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18	0,2	0,18		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	190	
Hmotnosť spolu:	120	140	160	190	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrújanú cibuľu, pridáme mrazený špenát, podlejeme vodou, posolíme a necháme prejsť varom. Zahustíme nasucho opraženou múkou a v mlieku rozšľahanými vajcami. Dochutíme prelisovaným cesnakom, zjemníme maslom a varíme do zhustnutia.

Podávame k varenému, dusenému mäsu, prípadne k pečeným alebo na tvrdo vareným vajciam a zemiakom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]