

18.011 - Prívarok špenátový so smotanou

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	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Smotana 12%	l	3	3	4	4	4	4	5	5		
Mlieko	l	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5		
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	0,15	0,13	0,2	0,18		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	110	140	160	
Hmotnosť spolu:	100	110	140	160	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú pokrúšanú cibuľu, pridáme mrazený špenát, podlejeme vodou a dusíme. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozšľahanou v smotane a vajcami rozšľahanými v mlieku. Dochutíme prelisovaným cesnakom, zjemníme maslom a varíme do zhutnutia.

Podávame so zemiakmi, vareným vajcom, alebo syrovou plackou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]