

54. ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
čočka <i>červená'</i>		150
7 máslo		150
rajčatový protlak <i>kečup</i>		30
mrkev	62	50
9 celer	25	20
petržel	25	20
Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky		55 g

} sterilované Halali namlete'

Technologický postup

Kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě doměčka. Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1/2 hod. máčet. V čisté vodě čočku přivedeme k varu a vaříme asi 30 minut až je čočka měkká. Vychladíme a rozmixujeme. Přidáme sůl, máslo, rajčatový protlak, vařenou strouhanou zeleninu a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na celozrnný chléb nebo na topinky. Ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

- máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, roztíratelným tukem (rama, perla, diana....) apod.

114

Pozn: Steril. Halali dodá 'šmak' ☺

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY CELKOVÉ	LIPIDY CELKOVÉ (TUKY)	SACHARIDY CELKOVÉ	VÁPŇÍK Ca	ŽELEZO Fe	VITAMIN A (RE)	VITAMIN B1	VITAMIN B2	VITAMIN C	CHOLESTEROL
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
642,22	3,49	12,59	8,46	19,59	1,04	0,19	0,04	0,04	2,38	0,04

50. DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
droždí		160
olej		55
cibule	70	60
3 vejce 4 ks		160
7 máslo		100
2 mléko		30
sůl		5
pažitka		10
Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky		55 g

Technologický postup

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a opražíme dorůžova. Přidáme vejce a mícháme, až se srazí - zhruba 5 minut. Do nádoby na šlehání dáme vychladlé droždí s vejci, máslo, sůl, omytou jemně nakrájenou pažitku, dle potřeby mléko a vše vyšleháme. Ihned podáváme nebo zchladíme a v určené době podáváme.

- máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, herou apod.

110

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY CELKOVÉ	LIPIDY CELKOVÉ (TUKY)	SACHARIDY CELKOVÉ	VÁPŇÍK Ca	ŽELEZO Fe	VITAMIN A (RE)	VITAMIN B1	VITAMIN B2	VITAMIN C	CHOLESTEROL
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
690,56	4,64	15,75	2,24	24,95	0,99	0,10	0,17	0,43	1,42	0,09