

61. ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
špenát zmrazený		320
olej		40
cibule	47	40
mouka hladká		40
mléko		100
vejce 2 ks		80
sůl		5
česnek	10	9
máslo		80

Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky 55 g

Technologický postup

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme hladkou mouku, opražíme, zalijeme mlékem a vaříme do zhoustnutí. Přidáme rozmrazený špenát, sůl, prolisovaný česnek, přivedeme k varu a za stálého míchání vaříme 10 minut. Zalijeme vejci a dále za stálého míchání vaříme 10 minut. Máslo vyšleháme do pěny a postupně přidáváme vychlazený špenát s vejci. Podle chuti dosolíme a ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

- máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, roztíratelným tukem (rama, perla, diana...) apod.
- hladkou mouku můžeme nahradit sójovou moukou nebo celozrnnou moukou.

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
558,66	2,61	11,78	5,15	63,16	1,11	0,40	0,05	0,11	7,28	0,05

33. SÝROVÁ POMAZÁNKA S JÁHLAMI

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
jáhly syrové / vařené	120	420
cibule	115	100
česnek	22	20
sůl		30
olej		150
sýr eidam		100
okurka sladkokyselá		100
hořčice		15
zelená petržel		10

Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky 85 g

Technologický postup:

Jáhly propláchneme a dobře spaříme vařící vodou, přidáme rozsekanou cibuli a česnek, sůl, zalijeme vodou a vaříme bez míchání asi 20 minut dokud se nerozpadají. Rychle vychladíme, přidáme olej a rozmixujeme nebo rozšleháme do pěny. Pak zamícháme strouhaný sýr, nahrubo nastrouhané okurky a dochutíme troškou hořčice a sekané zelené natě. Pokud nepodáváme ihned, uchováme v chladu do výdeje. Příloha: pečivo, chléb, tousty, celozrnné pečivo.

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
549,57	5,61	7,51	10,70	175,20	1,14	0,05	0,07	0,08	4,23	0,01