

Najlepšia tatarská omáčka. Zo školskej jedálne!



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Pomazánky, šaláty a slané snacky

Pred začiatkom letných prázdnin moja dcéra vyhlásila, že zo škôlky neodíde bez tohoto receptu. A tak sme sa vydali do jedálne. Výsledok akcie ma skutočne prekvapil! Je to tá najlepšia tatarka, akú som kedy jedla!

Suroviny:

250g biely jogurt
21g cibuľa
21g kryštálový cukor
30g sterilizované uhorky
štipka mletého bieleho korenia
5g soľ
3g horčica
0,7g pažítka

Postup práce:

Cibuľu pokrájame na drobno, osolíme a necháme postáť, aby zmäkla. Pridáme na drobno pokrájané uhorky, cukor, jogurt, horčicu, umytú a nasekanú pažítku a korenie. Všetko dobre premiešame. Podávame čerstvé.

Tatárska omáčka z jogurtu - 18.014n

Druh Surovin	MJ	Skupina stravníkov (100 porcií)										VŠ, Uč.
		Jasle		A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	
Jogurt biely	kg	0,042		3,9	3,9	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6	
Cibuľa	kg	0,042		0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,7	0,59	
Cukor kryštálový	kg	0,042		0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5	
Uhorky sterilizované b. n.	kg	0,042		0,4	0,36	0,5	0,45	0,8	0,72	1	0,9	
Korenie biele mleté	kg	0,042		0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,02	0,15	
Sof	kg	0,042		0,05	0,05	0,2	0,2	0,25	0,25	0,4	0,4	
Hôrčica	kg	0,042		0,02	0,01	0,03	0,02	0,05	0,03	0,05	0,03	
Pažitka	kg	0,042										
Hmotnosť porcie v gramoch				45,0		55,0		65,0		80,0		
Hmotnosť spolu:				45		55		65		80		

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie											
Skup.	Kcal	KJ	B. Živ.	B. Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit. A	Vit. B1
Jasle:	27	112	0,86		0,4	4,5	28,5		0,10	0,00	
A:	32	134	1,02		0,5	5,5	34,2		0,20	0,01	
B:	44	183	1,43		0,7	7,4	47,4		0,20	0,01	
C:	51	211	1,67		0,9	9,5	59,9		0,20	0,01	
D:											
VŠ, Uč.:											

Technologický postup:
 Cibufu pokrájame na drobno, osolíme, necháme postáť, aby zmäkla. Pridáme na drobno pokrájané sterilizované uhorky, cukor, biely jogurt, hôrčicu, umytú, posekanú umytú pažitku a čierne korenie. Všetko dobre premiešame.