

Májusi lapszámunkban olvashatták a budapesti II. számú Napsugár Óvoda bemutatásáról szóló cikkünket (Szeretettel, kreativitással a közétkeztetésben 2019/05/10-13.). Iszályné Ugrai Andrea, az óvoda étkeztetésvezetője bemutatta, hogyan dolgoznak a konyhán, jó ötleteket kaptunk tőle az óvodai étkeztetéshez. Andrea most megosztja a kisétkezésre készített házi krémjeik receptjét, melyek nálunk jól beváltak, melyeket szívesen fogyasztanak a „NapsiOvi”-sok. Mot-tójának a 20. századi modern irodalom egyik vezető alakjaként számon tartott angol regényíró, esszéista, novellista, kritikus, könyvkiadó, feminista Virginia Woolf egyik mondását választotta: „Az ember nem gondolkodhat, nem szeret-het, nem alhat jól, ha nem evett jól”.

Kisétkezések „NapsiOvi”-módra



NapsiOvi Fetazellkrém

Hozzávalók 100 főre: 1 kg sovány tehéntúró, 2 db 330 g-os 12%-os tejföl, 0,15 kg feta sajt, 40%-os zsírtartalmú, 300 g Camping tejszínes sajt, 0,002 kg őrölt bors, 0,01 kg fokhagyma, 1 csomó újhagyma, 300 g zellerszár.

Elkészítése: a zellerszárakat lereszeljük és turmixgépbe adagoljuk a fent felsorolt alapanyagokat. Pépesítés után csak őrölt borsot használunk, mert a feta sajt magában is sós. Az elkészült krémet magos pékárura, teljes kiőrlésű kiflire kenjük.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 20,37 kcal, fehérje 2,17 g, zsír 0,98 g, szénhidrát 1,30 g.



NapsiOvi Diós túrókrém

Hozzávalók 100 főre: 1 kg sovány túró, 2 db 330 g-os 12%-os tejföl, 0,10 kg dióbél, 1 csokor friss kapor, 0,002 kg őrölt bors, 0,02 kg jódózott tengeri só, 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítése: a sovány túrókat turmixgépbe tesszük és hozzáadagoljuk az előzőleg felaprított alkotóelemeket. Az elkészült krém magos pékárura és pirított kenyérral is fogyasztható.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 18,10 kcal, fehérje 1,73 g, zsír 0,87 g, szénhidrát 0,65 g.



NapsiOvi Körözött

Hozzávalók 100 főre: 1,1 kg sovány túró, 1 db 330 g-os 12%-os tejföl, 0,1 kg vöröshagyma, 0,01 kg jódózott tengeri só, 0,002 kg köménymagpor, 0,04 kg édesnemes fűszerpaprika

Elkészítése: a sovány túrókat a tejjel elkeverjük, hozzáadagoljuk a többi alapanyagot és turmixgépben krémesre keverjük. Zabpelyhes rozsos kenyérral és szezámos rozsos zsemelével kínáljuk.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 11,38 kcal, fehérje 1,64 g, zsír 0,25 g, szénhidrát 0,70 g.





NapsiOvi Citromos-vaníliás túrókrém

Hozzávalók 100 főre: 1 kg sovány tehéntúró, 1 db 330 g-os 12%-os tejföl, 0,30 kg élő citrom leve, 10 db 8 g-os vaníliás cukor.

Elkészítése: a sovány tehéntúrot elkeverem a tejfőllel és a vaníliás cukorral, a végén a kifacsart citrom levét is rányomom, és turmixgépben pépesre dolgozom. Az elkészült krém korpás zsemelével, vagy akár édes pékáruval (pl. Molnárika) is bátran fogyasztható.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 10,91 kcal, fehérje 1,46 g, zsír 0,34 g, szénhidrát 1,46g.

NapsiOvi Gombakrém

Hozzávalók 100 főre: 1 kg friss gomba, 0,10 kg vöröshagyma, 500 g Camping natúr krémsajt, 0,002 kg őrölt bors, 0,03 kg jódozott tengeri só, 0,20 kg majonéz.

Elkészítése: a friss gombánkat megtisztítjuk, eltávolítjuk a lábát és apróra felvágjuk. Az olajon lepírtott hagymára dobjuk a gombánkat és fűszerezzük sóval és őrölt borsal. A puhára főtt gombáról leöntjük a levet és turmixgépben hozzáadagoljuk a Camping sajtot, a majonézt. A turmixolás után kapott krémet számos rozsos zsemlére, kifli kenjük.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 42,40 kcal, fehérje 1,47 g, zsír 2,39 g, szénhidrát 0,62 g.



NapsiOvi Halkrém

Hozzávalók 100 főre: 15 db olajos halkonzerv, 0,10 kg mustár, 0,10 kg majonéz, 0,10 kg vöröshagyma, 0,04 kg jódozott tengeri só, 1 csésze joghurtos Delma margarin, 1 db élő citrom leve, 0,002 kg őrölt bors.

Elkészítése: az olajos halakról a levet leöntjük és az apróra vágott vöröshagymával a turmixgépbe tesszük. Hozzáadagoljuk a margarint, a sót és a borsot és a mustárt, majd a citrom levével meglocsoljuk. Az elkészült krémet teljes kiőrlésű pirított kenyérral tálaljuk.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 35,91 kcal, fehérje 3,23 g, zsír 4,75 g, szénhidrát 0,42 g, só 0,57 g.



NapsiOvi Almás túrókrém

Hozzávalók 100 főre: 0,30 kg friss alma, 0,01 kg őrölt fahéj, 1 kg sovány tehéntúró, 2 db 330 g-os 12%-os tejföl, 1 csomag 8 g-os vaníliás cukor, 0,01 kg jódozott tengeri só.

Elkészítése: a meghámozott, kicsumázott és felaprózott almához hozzákeverjük a sovány túró és a többi alkotóelemet. Turmixgépben krémes állag eléréséig keverjük. Kornspitz magos kiflivel kínáljuk.

Tápanyagtartalom az egész adagban: energia 12,65 kcal, fehérje 1,49 g, zsír 0,31 g, szénhidrát 0,95 g.



Jó étvágyat!

Iszayné Ugrai Andrea élelmészvezető