**10.045 Ryba so syrovo-bylinkovou kôrkou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rybie mäso (chladená treska) | | - | - | - | - | - | - | 13,00 | 11,50 |
| olej | | - | - | - | - | - | - | 0,50 | 0,50 |
| maslo | | - | - | - | - | - | - | 1,00 | 1,00 |
| strúhanka | | - | - | - | - | - | - | 1,00 | 1,00 |
| Soľ | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,20 |
| korenie na ryby | | - | - | - | - | - | - | 0,05 | 0,05 |
| čierne korenie mleté | | - | - | - | - | - | - | 0,02 | 0,02 |
| cesnak | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,19 |
| petržlenová vňať | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,15 |
| tymián | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,15 |
| rozmarín | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,15 |
| citrónová šťava | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 1,30 |
| syr typu parmezán (granmoravia) | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | - | | - | | - | | 160 | |

**Výrobný postup**

Chladenú tresku umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, ochutíme citrónovou šťavou, posypeme korením na ryby a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na každú porciu navrstvíme bylinkovo-syrovú zmes a pečieme v rúre do zlatista.

Syrovo-bylinková zmes: strúhanku zmiešame z prelisovaným cesnakom, posekanou petržlenovou vňaťou, rozmarínom, tymiánom, syrom, citrónovou šťavou, soľou, mletým čiernym korením a rozpusteným maslom.

Príloha: zemiaky alebo zeleninové prílohy.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 1478 | 363 | 28,1 | 23,1 | 3,1 | 21,0 | 4,1 | 169 | 2,8 | 1,2 | 0,10 | 0,24 | 92 | 0,95 |