**10.046 Ryba s bylinkovo-orechovou 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 (hoki) | 8,40 | 7,00 | 9,60 | 8,00 | 11,40 | 9,50 | 13,80 | 11,50 |
| olej | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| strúhanka | 0,70 | 0,70 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| cesnak | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 | 0,15 | 0,13 |
| tymián | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| rozmarín | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| citrónová šťava | 0,55 | 0,20 | 0,65 | 0,25 | 0,75 | 0,30 | 0,90 | 0,35 |
| med | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| vlašské orechy | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 |
| maslo | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| korenie čierne mleté | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 75 | | 90 | | 110 | | 135 | |

**Výrobný postup**

Hoki umyjeme, nakrájame na porcie a poukladáme kožou navrch do vymasteného pekáča. Osolíme, posypeme bylinkovo-orechovou zmesou, polejeme rozpusteným maslom a pečieme do zlatista v rúre.

Bylinkovo-orechová zmes: strúhanku zmiešame s prelisovaným cesnakom, posekaným rozmarínom a tymiánom. Pridáme med zmiešaný s citrónovou šťavou, posekané orechy, dochutíme soľou a korením.

Príloha: hráškové pyré a polovičná porcia zemiakovej kaše.

**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 | 635 | 152 | 12,68 | 13,9 | 0,0 | 7,6 | 0,5 | 11,1 | 0,2 | 0,052 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 |
| B | 798 | 191 | 14,56 | 17,8 | 0,0 | 8,8 | 0,7 | 13,9 | 0,3 | 0,065 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 |
| C | 1004 | 240 | 17,31 | 22,6 | 0,0 | 10,6 | 0,8 | 17,3 | 0,4 | 0,083 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,1 |
| D | 1236 | 295 | 20,93 | 28,2 | 0,0 | 12,3 | 1,0 | 21,7 | 0,5 | 0,103 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 0,1 |