**10.047 Rybie mäso na blitve 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 (treska) | | 8,40 | 7,00 | 9,60 | 8,00 | 11,40 | 9,50 | 13,80 | 11,50 |
| maslo | | 0,70 | 0,70 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 |
| údená slanina | | - | - | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| soľ morská | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| cesnak | | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,18 | 0,20 | 0,18 | 0,30 | 0,27 |
| špenát listy - mrazený | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| korenie na ryby | | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| zemiaky | | 20,00 | 16,00 | 30,00 | 24,00 | 35,00 | 28,00 | 40,00 | 32,00 |
| rasca | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 200 | | 250 | | 300 | | 360 | |
| z toho hmotnosť mäsa | | 45 | | 50 | | 60 | | 75 | |

**Výrobný postup**

Rybie mäso umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a rozložíme do maslom vymasteného pekáča, posolíme, posypeme rascou a dáme do vyhriatej rúry piecť na 15 - 20 minút. Počas pečenia jeden krát obrátime. Slaninu nakrájame na drobné kocky, opražíme, pridáme špenátové listy, očistený prelisovaný cesnak, dochutíme korením na ryby, maslom a soľou. Takto pripravenú zmes zmiešame so zemiakmi, ktoré sme uvarili v šupke a po vychladnutí očistili a pokrájali na mesiačiky. Pečenú rybu podávame položenú na porciu takto upravených zemiakov.

**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 | 1127 | 269 | 16,50 | 7,3 | 0,2 | 32,9 | 5,7 | 56,6 | 2,9 | 0,215 | 0,2 | 0,2 | 38,7 | 1,1 |
| B | 1533 | 366 | 20,31 | 7,6 | 0,2 | 49,1 | 8,3 | 72,7 | 4,0 | 0,240 | 0,3 | 0,3 | 55,7 | 1,3 |
| C | 1812 | 433 | 24,15 | 9,2 | 0,3 | 57,4 | 9,8 | 90,3 | 4,9 | 0,310 | 0,4 | 0,3 | 66,5 | 1,7 |
| D | 2080 | 496 | 28,94 | 10,9 | 0,3 | 66,0 | 11,3 | 108,8 | 5,7 | 0,382 | 0,5 | 0,4 | 77,4 | 2,0 |