**10.051 Rybacie guľky v rajčiakovej omáčke 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 | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| sendvič - pečivo | | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| mlieko | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,26 | 0,50 | 0,43 | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 |
| pór | | 0,30 | 0,24 | 0,50 | 0,40 | 0,70 | 0,56 | 1,00 | 0,80 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| muškátový orech | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| múka hladká | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| Omáčka | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| cibuľa | | 0,35 | 0,30 | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,68 |
| cesnak | | 0,03 | 0,02 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 |
| múka hladká | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| oregano | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| rajčiaky drvené | | 2,50 | 2,50 | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 | 6,00 | 6,00 |
| cukor | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| hmotnosť porcie v g | | 100 | | 130 | | 160 | | 190 | |
| z toho guľky | | 50 | | 65 | | 80 | | 90 | |

**Výrobný postup**

Rybie mäso umyjeme, pomelieme. Pridáme očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, pór, vajcia, korenie, sendvič navlhčený mliekom a vypracujeme hustú zmes. Ak je zmes riedka, pridáme podľa potreby hladkú múku. Z  masy vypracujeme guľky, ktoré uvaríme v omáčke asi 10 minút.

Omáčka. Na oleji opražíme pokrájanú cibuľu, pridáme drvené rajčiaky. Krátko povaríme. Omáčku osolíme, okoreníme, pridáme oregano, prelisovaný cesnak a dochutíme cukrom a zahustíme múkou opraženou na sucho. Rajčiakovú omáčku z drvených rajčiakov varíme opatrne na miernom ohni, aby nestratila farbu. Pri prudkom varení môže stmavnúť až zhnednúť. Ak nie je omáčka prirodzene sladká pridáme cukor podľa chuti.

Príloha: zemiaky, knedľa, cestoviny.

**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 | 748 | 179 | 9,86 | 7,8 | 0,0 | 16,8 | 0,7 | 37,2 | 0,5 | 0,018 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,1 |
| B | 943 | 225 | 12,09 | 9,9 | 0,0 | 21,4 | 1,0 | 52,1 | 0,7 | 0,027 | 0,0 | 0,1 | 9,4 | 0,2 |
| C | 1129 | 270 | 14,26 | 12,0 | 0,0 | 25,5 | 1,2 | 66,2 | 0,9 | 0,036 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 0,2 |
| D | 1343 | 321 | 16,57 | 14,1 | 0,0 | 31,1 | 1,5 | 82,0 | 1,1 | 0,046 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 0,3 |