**10.027-2 Guláš z rybieho mäsa 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rybie filé | | 7,80 | 6,00 | 9,10 | 7,00 | 10,40 | 8,00 | 12,00 | 9,00 |
| cibuľa | | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,15 | 3,00 | 2,55 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
| rasca | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| paprika červená mletá | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| majorán | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| bobkový list | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| rajčiakový pretlak | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| korenie gulášové/baby gril | | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| múka hladká špeciál | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 103 | | 120 | | 140 | | 160 | |
| z toho hmotnosť mäsa v g | | 36 | | 42 | | 51 | | 60 | |
| z toho hmotnosť šťavy v g | | 67 | | 78 | | 89 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme rascu, paradajkový pretlak, papriku červenú mletú sladkú, bobkový list, korenie čierne mleté, zalejeme vodou a povaríme. Do pripraveného základu vložíme umyté, na kocky pokrájané rybie mäso, varíme ešte maximálne 15 minút. Šťavu zahustíme hladkou múkou, opraženou na sucho, dochutíme gulášovým korením, majoránom, soľou a očisteným prelisovaným cesnakom. Povaríme 20 minút.

Príloha: zemiakové cestoviny – vrkoče.

**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 | 302 | 76 | 10,9 | 3,4 | 0 | 2,7 | 0 | 2,6 | 0,8 | 0,08 | 0,08 | 0,24 | 7,0 | 0 |
| B | 354 | 88 | 12,3 | 4,2 | 0 | 3,2 | 0 | 2,9 | 1,0 | 0,11 | 0,10 | 0,30 | 8,6 | 0 |
| C | 502 | 126 | 13,6 | 5,1 | 0 | 3,9 | 0 | 4,3 | 1,3 | 0,15 | 0,10 | 0,30 | 10,1 | 0 |
| D | 553 | 144 | 15,3 | 6,9 | 0 | 4,6 | 0 | 5,9 | 1,5 | 0,19 | 0,20 | 0,40 | 12,4 | 0 |