**10.045-2 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) | | 7,00 | 5,50 | 8,40 | 7,00 | 9,60 | 8,00 | 13,00 | 11,50 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| maslo | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| strúhanka | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| korenie na ryby | | - | - | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| čierne korenie mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| cesnak | | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,14 | 0,20 | 0,19 |
| petržlenová vňať | | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
| tymián | | - | - | 0,06 | 0,06 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| rozmarín | | 0,07 | 0,05 | 0,13 | 0,10 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
| citrónová šťava | | 0,80 | 0,32 | 1,00 | 0,40 | 1,00 | 0,40 | 2,00 | 0,80 |
| syr typu parmezán (granmoravia) | | 0,80 | 0,80 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 90 | | 110 | | 125 | | 150 | |

**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 | 465 | 111 | 10,46 | 5,7 | 0,0 | 4,4 | 0,3 | 14,0 | 0,3 | 0,044 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 0,2 |
| B | 623 | 149 | 13,43 | 7,6 | 0,0 | 6,5 | 0,4 | 18,7 | 0,4 | 0,058 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 0,2 |
| C | 710 | 170 | 15,41 | 8,5 | 0,0 | 7,6 | 0,5 | 21,9 | 0,5 | 0,068 | 0,1 | 0,1 | 4,4 | 0,3 |
| D | 910 | 218 | 21,98 | 9,8 | 0,0 | 10,0 | 0,7 | 30,7 | 0,7 | 0,081 | 0,1 | 0,1 | 7,0 | 0,4 |