

2.069 - Nátierka z rybieho filé

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybíe filé	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Časť cibule očistíme pokrájame na kocky, a na oleji speníme. Pridáme umyté na kocky pokrúpané rybie filé a udušíme vo vlastnej šťave. Takto pripravené filé necháme vychladnúť, pomelieme, pridáme maslo a očistenú zvyšnú časť cibule, ktorú najemno nakrájame. Pomazánku dochutíme citrónovou šťavou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]