

10.001 - Rybie krokety s citrónovou omáčkou *

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	5,5	5	7,7	7	8,8	8	11	10		
Žemle	kg	1	1	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	18	0,9	24	1,2		
Strúhanka	kg	1,6	1,6	1,9	1,9	2,1	2,1	3	3		
Olej	kg	0,8	0,8	2,5	2,5	2,8	2,8	3	3		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1,2	1,2		
Omáčka:											
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,8	0,32	1	0,4	1,5	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	65	85	100	120	
omáčka :	65	80	95	120	
Hmotnosť spolu:	130	165	195	240	

Technologický postup:

Rybíe filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do tukom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme 20 minút.

Omäčka: múku opražíme na suchô, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]