

## 10.002 - Karbonátok z rybieho filé pečený

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	6,6	6	7,7	7	8,8	8	10	9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1		
Sol'	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Žemle	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,3	1,3	1,8	1,8		
Mlieko	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	24	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	100	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	75	90	100	115	

### Technologický postup:

Rybíe filé nakrájame na kúsky a zomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pokrájané pečivo namočíme v mlieku, pridáme vajcia, mleté čierne korenie, soľ, očistený, prelísaný cesnak, zomleté filé s cibuľou a dobre premiešame. Podľa potreby pridáme časť strúhanky a múky. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky. Ukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]