

10.003 - Karbonátok z rybieho filé vyprážený *

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
Rybíe filé	kg			7,7	7	8,8	8	10	9		
Olej	kg			3	3	3,5	3,5	4	4		
Mlieko	l			1	1	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	ks			16	0,8	18	0,9	21	1,05		
Pečivo	kg			1,2	1,2	1,3	1,3	1,8	1,8		
Strúhanka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg			0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,13	0,11	0,15	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	110	120	
Hmotnosť spolu:		90	110	120	

Technologický postup:

Rybíe filé pokrájame na kúsky, ktoré zomelieme s očistenou cibuľou a mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, múku, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, soľ, časť strúhanky na zahustenie a dobre vymiešame. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky, ktoré vyprážame po oboch stranách.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]