

10.005 - Losos na tatranský spôsob

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
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,18	0,4	0,12	0,4	0,12		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	100	120	130	
Hmotnosť spolu:	90	100	120	130	

Technologický postup:

Mäso z lososa umyjeme, osušíme a nakrájame na porcie. Pokrájané porcie osolíme zaprášime múkou zmiešanou s rybacím korením a poukladáme na vymastený pekáč. Pečieme v rúre. Nakoniec polejeme smotanou, povrch posypeme na rezance pokrúpanou šunkou, umytým posekaným kôprom, prelejeme maslom a zapečieme 20 minút. Fortifikujeme citrónovou šťavou.

Príloha: varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]