

10.007 - Pangasius na pekáči

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 - Pangasius	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie na ryby	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Citróny	kg	1	0,4	1,2	0,48	1,2	0,48	1,5	0,6		
Vajcia	ks	20	10	25	12,5	30	15	35	17,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	105	120	
Hmotnosť spolu:	75	90	105	120	

Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou a poukladáme do vymasteného pekáča. V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme rascu, korenie na ryby a postrúhaný syra. Pripravenou zmesou potrieme povrch rýb a pečieme asi 15 - 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]