

10.008 - Pangasius s brokolicou a syrovou 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
Rybíe filé - Pangasius	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Brokolica	kg	4	3,6	5	4,5	6	5,5	7	6,5		
Omáčka:											
Cesnak	kg	0,02	0,01	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	72	86	102	119	
omáčka :	55	70	85	110	
Hmotnosť spolu:	127	156	187	229	

Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a osolíme. Obalíme v múke zmiešanej s rascou, ochucovadlom a opečieme na horúcom tuku z oboch strán. Umytú, očistenú brokolicu sparíme na pare.

Omáčka: Múku opražíme nasucho, pridáme maslo, zalejeme mliekom, smotanou a povaríme. Pridáme mäkký syr a varíme za stáleho miešania, kým sa syr nerozpustí. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom. Ak je omáčka hustá zriedime ju mliekom. Povaríme. Opečenú rybu podávame s brokolicou preliatu syrovou omáčkou.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]