

10.009 - Pečený pangasius so sezamom

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	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Sézam	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,7	0,28	0,7	0,28	0,8	0,32		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 11 - Sézam

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	80	95	
Hmotnosť spolu:	55	65	80	95	

Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Strúhanku, múku, sezam a korenie na ryby dobre premiešame. Každú porciu obalíme v pripravenej zmesi a poukladáme do vymasteného pekáča. Navrch každej porcie dáme kúsok masla a dáme upiecť.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]