

10.010 - Africký sumček s gnocchi a zeleninou

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 |
| Ryby - Sumček africký | kg | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | | |
| Koreňová zelenina | kg | 2,5 | 2 | 3,5 | 2,8 | 4,5 | 3,6 | 6 | 4,8 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 1 | 0,75 | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,5 | 2,5 | 1,8 | | |
| Paradajky | kg | 1,5 | 1,35 | 2 | 1,8 | 2,5 | 2,25 | 3 | 2,7 | | |
| Brokolica | kg | 1 | 0,9 | 1,5 | 1,35 | 1,8 | 1,35 | 2,5 | 2,25 | | |
| Gnocchi | kg | 4,5 | 4,5 | 6 | 6 | 7,5 | 7,5 | 9 | 9 | | |
| Olej | l | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | | |
| Korenie čierne mleté | kg | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | 1 | | |
| Sol' | kg | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 50 | 55 | 63 | 70 | |
| omáčka : | 120 | 165 | 207 | 250 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 170 | 220 | 270 | 320 | |

Technologický postup:

Sumčeka umyjeme, osušíme, pokračame na porcie. Osolíme a pečieme na časti oleja 18 - 25 minút. Gnocchi (chladené alebo mrazené - odporúčame zemiakové) uvaríme v slanej vode, scedíme a pomastíme olejom. Zeleninu očistíme, umyjeme, pokrájame a vložíme do vymastených pekáčov. Osolíme, okorením, pokvapkáme roztopeným maslom a upečieme. Upečenú koreňovú zeleninu premiešame s gnocchi a podávame s porciou opečenej ryby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]