

10.011 - Placky z afrického sumčeka s kelom

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Sendvič	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Kel	kg	4	3,2	5	4	6	4,8	7	5,4		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vaicia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	105	125	145	170	
Hmotnosť spolu:	105	125	145	170	

Technologický postup:

Kel očistíme, sparíme a posekáme nahrubo. Filety zo sumčeka umyjeme, osušíme, zomelieme nahrubo, pridáme sparený, posekaný kel, namočený sendvič, ovsené vločky v mlieku, soľ, korenie na ryby a vajcia. Všetko dôkladne premiešame. Zo zmesi tvarujeme placky, ktoré obalíme v múke

a pečieme v pekáči vymastenom olejom. Môžeme pripravovať aj v konvektomate, doba pečenia 15 - 20 minút.

Príloha: zemiaky varené poliate maslom, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]