

10.013 - Africký sumček na indický spôsob s ryžou

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	8	8	9	9	10,5	10,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,85	0,85	1,1	1,1		
Šošovica	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Fazuľa červená	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Cícer	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Paradajkový pretlak	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2		
Citrónová šťava	l	0,3	0,12	0,4	0,16	0,6	0,2	0,7	0,28		
Zázvor čerstvý	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Kurkuma	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ryža	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Klinčeky	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Koriander mletý	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		

Alergény: 4 - Ryby

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	185	230	270	315	
Hmotnosť spolu:	185	230	270	315	

Technologický postup:

Filety zo sumčeka umyjeme, osušime, pokrájame, osolíme, posypeme kurkumou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pripravenú rybu vložíme do vymasteného pekáča a pečieme v konvektomate pri 160°C cca 15-20 minút. Strukoviny jednotlivito namočíme a uvaríme do mäkka. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, mäkké strukoviny,, prelisovaný cesnak a všetko premiešame. Ochutíme soľou, čiernym mletým korením, strúhaným zázvorom a koriandrom. Povaríme 20 minút. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na oleji, pridáme škoricu, klinčeky a soľ. Zalejeme vriacou vodou a privedieme k varu. Ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Uvarenú ryžu zmiešame s pripravenou strukovinou. Pečenú rybu servírujeme na vrch porcie ryže so strukovinou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	347	1451	18,20	0,00	7,5	31,5	64,0		2,40					12,0	3,90
B:	445	1860	22,20	0,00	10,4	40,1	75,2		3,00					16,0	4,70
C:	505	2111	25,40	0,00	12,2	48,1	86,4		3,90					21,2	5,50
D:	614	2570	30,20	0,00	15,3	55,7	97,2		5,00					26,4	6,30