

### 10.014 - Rybie filé na srbský spôsob \*

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	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,25	1,06	1,5	1,27		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,5	1,87	2,5	1,87	3	2,25		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1		
Ochucovadlo	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
šťava :	45	55	70	85	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	87	103	127	154	

### Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, posypeme ochucovadlom, obalíme v múke a opečieme na oleji z oboch strán. Opečené rybie filé vyberieme, a na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu. Pridáme očistenú pokrájanú papriku a paradajky (v zime lečo) a podusíme. Šťavu zjemníme smotanou a 20 minút povaríme. Do takto pripravenej šťavy poukladáme rybie filé.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]