

10.015 - Rybie filé pečené na masle

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		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Citróny	kg	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Sof	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
Hmotnosť spolu:	42	48	57	69	

Technologický postup:

Rybíe filé umyjeme, pokrájame na porcie a osolíme. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča a posypeme rascou a rybacím korením. Na každú porciu dáme maslo a upečieme. Povrch porcie ozdobíme kolieskom dobre umytého, očisteného citróna.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]