

10.016 - Rybie filé na vidiecky spôsob

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

[illegible]

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
šťava :	40	55	70	90	
Hmotnosť spolu:	82	103	127	159	

Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, dochutíme soľou a rascou, zaprášime múkou a poukladáme do vymasteného pekáča. Povrch pokvapkáme olejom a upečieme v rúre. Upečené rybie filé polejeme pripravenou bešamelovou omáčkou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, strúhaným syrom a zapekáme ešte 20 minút.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom a rozšľaháme, varíme do zhustnutia. Nakoniec dochutíme soľou, muškátovým orechom a posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]