

10.017 - Rybie filé vyprážené *

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			8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l			1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	105	125	
Hmotnost' spolu:		90	105	125	

Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na porcie a osolíme. Pripravíme si hustejšie cestíčko z mlieka a vajec. Osolené rybie filé obaľujeme v hladkej múke, pripravenom cestíčku a nakoniec v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]