

10.018 - Rybie filé vyprážené v cestíčku *

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			0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2		
Mlieko	l			2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		105	125	135	
Hmotnost' spolu:		105	125	135	

Technologický postup:

Rybíe filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, soli a mlieka. Vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]