

## 10.021 - Rybie filé zapekané s bešamelom

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
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,75	40	2		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
šťava :	35	50	60	70	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	77	98	117	139	

### Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do olejom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme 20 minút.

Omäčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]