

10.022 - Rybacie guľky v paradajkovej omáčke

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
Ryby - Treska	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Pečivo	kg	1,25	1,25	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,26	0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85		
Pór	kg	0,3	0,24	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8		
Vajcia	kg	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Omáčka:											
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,35	0,3	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Oregáno	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	80	90	
omáčka :	50	65	80	100	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	190	

Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme a pomelieme. Pridáme očistenú najemno pokrúpanú cibuľu, pór, vajcia, korenie, sendvič navlhčený mliekom a vypracujeme hustú zmes. Ak je zmes riedka, pridáme podľa potreby hladkú múku. Z masy vypracujeme guľky, ktoré uvaríme v omáčke asi 10 minút.

Omáčka: na oleji opražíme pokrúpanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak a krátko povaríme. Omáčku osolíme, okoreníme, pridáme oregano, prelisovaný cesnak a dochutíme cukrom. Omáčku zahustíme múkou opraženou nasucho. Cukor pridávajte len podľa chuti, pokiaľ omáčka nie je prirodzene sladká.

Príloha: zemiaky, knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	183	764	9,86	0,00	7,8	17,8	37,2		0,50					6,6	0,70
B:	229	959	12,09	0,00	9,9	22,4	52,1		0,70					9,4	1,00
C:	276	1153	14,26	0,00	12,0	27,2	66,2		0,90					12,2	1,20
D:	327	1367	16,57	0,00	14,1	33,1	82,0		1,10					16,2	1,50