

10.023 - Hoki vyprážené v cestičku *

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 - Hoki	kg			9	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,85	1,85	2,2	2,2		
Mlieko	l			2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			4	4	4,2	4,2	4,5	4,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	kg			20	1	25	1,25	30	1,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		110	125	135	
Hmotnosť spolu:		110	125	135	

Technologický postup:

Hoky umyjeme, osušíme, osolíme, obalíme v múke a v cestičku (vajcia, mlieko, múka). Vyprážame v horúcom oleji. Povrch porcie pri podávaní ozdobíme plátkom umytého, ošúpaného citróna.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]