

10.024 - Paprikáš z rybieho mäsa

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	6	7,7	7	9	8	10	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Smotana 12%	l	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Citrónová šťava	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,22	0,6	0,24		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	42	48	57	69	
omáčka :	78	97	108	126	
Hmotnosť spolu:	120	145	165	195	

Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, červenú mletú papriku sladkú, soľ, bobkový list, zalejeme vriacou vodou a povaríme. Vložíme pokrájané rybie mäso a udusíme do mäkka. V mlieku a smotane rozšľaháme hladkú múku, vlejeme do pripraveného mäsa a necháme zovrieť. Dochutíme citrónovou šťavou.

Príloha: cestoviny alebo halušky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]