

## 10.026 - Neapolská paella 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	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Pór	kg	0,6	0,48	0,7	0,59	0,8	0,64	1	0,8		
Kurkuma	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajky lúpané	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5		
Peperonáta	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Pažítka	kg	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,03	0,1	0,08		
Voda	l	7,5	7,5	9	9	10,5	10,5	12	12		
Ryža	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

Alergény: 4 - Ryby

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340	

### Technologický postup:

Pór očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme pokrájané rybie mäso na kocky, umytú prebratú ryžu, kurkumu, lúpané paradajky, peperonátu, dochucovadlo, pažítku, osolíme, zalejeme vodou a privedieme do varu. Keď začne paella vriieť, stíšime plameň na minimum a dodusíme pod pokrievkou. Ryža by mala celú tekutinu vstrebáť.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]