

## 10.027 - Guláš 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
Rybie filé	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	1,5	1,2	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie gulášové	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	51	60	
omáčka :	67	78	89	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	103	120	140	160	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a oprazíme na oleji. Pridáme rascu, paradajkový pretlak, papriku červenú mletú sladkú, bobkový list, korenie čierne celé, zalejeme vodou a povaríme. Do pripraveného základu vložíme umyté, na kocky pokrájané rybie mäso a varíme ešte maximálne 15 minút. Šťavu zahustíme hladkou múkou, opraženou nasucho. Nakoniec dochutíme gulášovým korením (odporúčame korenie "baby grill"), majoránom, soľou a prelisovaným cesnakom. Povaríme.

Príloha: zemiakové cestoviny - vrkoče.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]