

10.029 - Zapekané zemiaky s rybím mäsom

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
Zemiaky	kg	28	19,6	34	22,4	40,8	28,6	49	34,3		
Olej s príchuťou masla	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Vajcia	kg	20	1	24	1,2	28	1,4	34	1,7		
Syr tvrdý údený	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Smotana 12%	l	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	240	280	330	
Hmotnost' spolu:	195	240	280	330	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na pláty, ktoré rozdelíme na dve polovice. Do vymastených pekáčov navrstvíme prvú časť zemiakov, osolíme, poukladáme umyté pokrájané rybie mäso, posypeme prelisovaným cesnakom, umytou a posekanou petržlenovou vňaťou, prikryjeme druhou časťou zemiakov a postriekame zvyšným olejom. Dáme piecť do rúry asi na 1 hodinu. Vyberieme z rúry, zalejeme smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia a dopečieme ešte 20 minút. Pred dopečením posypeme tvrdým údeným strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]