

10.030 - Slovenské rizoto 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
Rybie mäso	kg	5	5	6	6	7	7	9	9		
Slovenská ryža	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Olej s príchuťou masla	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Mrkva	kg	3,5	2,8	4	3,2	4	3,2	5	4		
Karfiol	kg	1,88	1,5	2,25	1,8	2,75	2,2	3,13	2,5		
Brokolica	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,3	2,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	330	
Hmotnosť spolu:	190	240	290	330	

Technologický postup:

Na oleji upražíme očistenú najemno pokrátanú cibuľu, pridáme očistenú očistenú pokrátanú mrkvu a dusíme do polomäkka. Pridáme očistený, na ružičky rozobratý sparený karfiol a brokolicu. K zmesi pridáme kukuricu bez nálevu, umyté a na kúsky pokrátané rybie mäso, zalejeme vodou, dochutíme soľou a dusíme do mäkka asi 10 minút. Zvlášť si pripravíme slovenskú ryžu, alebo tarhoňu podľa návodu. Zmes ryby a zeleniny zmiešame s pripravenou slovenskou ryžou alebo tarhoňou, a podávame posypané strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]