

10.031 - Losos s dusenou zeleninou

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
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Pór	kg	0,6	0,48	1	0,8	1,3	1,04	1,5	1,2		
Stonkový zeler	kg	0,8	0,64	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1		
Ochucovadlo bez glutamanu	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie na ryby	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Hrášok mrazený	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	54	60	
dusená zelenia :	40	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	82	118	134	160	

Technologický postup:

Lososa umyjeme, osušíme, naporciujeme a vložíme do vymasteného pekáča. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme maslom a pečieme asi 15 - 20 minút vo vyhriatej rúre. Mrkvu, pór, cibuľu, stonkový zeler, umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Brokolicu očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky. Takto pripravenú zeleninu dusíme na masle do mäkka, pridáme hrášok a dodusíme. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom. Rybu servírujeme na tanieri v strede zeleniny.

Príloha: zemiaky varené.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]