

10.032 - Lasagne 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
Ryby - Hoki	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Lasagne	kg	2,5	2,5	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,9	0,9	1,15	1,15	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,41	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Kečup	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Kukurica mrazená	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,2	0,15		
Bešamel:											
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Vajcia	kg	10	0,5	12	0,6	15	0,75	20	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	280	330	
Hmotnosť spolu:	180	220	280	330	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu spolu s očisteným a prelisovaným cesnakom. Pridáme paradajkový pretlak, kečup, kukuricu, zalejeme troškou vody a podusíme (vznikne nám hustejšia paradajková omáčka). Z múky, mlieka a vajec pripravíme bešamel. Hlboký pekáč vymastíme, poukladáme vrstvu surových plátov lasagní, aby sa prekryvali. Prelejeme vrstvou paradajkovej omáčky, časťou bešamelu, posypeme časťou tvrdého strúhaného syra a poukladáme umyté a osušené rybie mäso, prelejeme zvyšnou časťou bešamelu a opäť poukladáme vrstvu lasagní aby sa prekryvali. Nakoniec prelejeme zvyšnou omáčkou aby boli pláty zaliatie. Pečieme pri teplote 180°C asi 45 minút. Pred dopečením posypeme zvyškom tvrdého strúhaného syra.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]