

10.033 - Rizoto s rybou a so 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
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8,5	8,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	1	0,85		
Olej	kg	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3		
Ryby - Treska	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	0,85	0,85	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Citróny	kg	1	0,4	1,2	0,48	1,2	0,48	1,5	0,6		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	210	250	290	
Hmotnost' spolu:	170	210	250	290	

Technologický postup:

Rybu bez kostí a kože umyjeme, narežeme na menšie kúsky, posypeme soľou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Očistenú, nakrájanú cibuľu opražíme na polovici oleja, pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a dusíme. K polomäkkej zelenine pridáme pokrájanú rybu, hrášok bez nálevu a krátko podusíme. Ryžu preberieme, umyjeme, osolíme, opražíme na druhej polovici oleja, podlejeme vodou a dusíme. Rybie mäso so zeleninou zmiešame s udusenou ryžou. Podávame posypané strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]