

## 10.034 - Rybie mäso zapekané s jogurtom

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 - Treska	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Brokolica	kg	6,6	6	7,7	7	8,8	8	9,9	9		
Zemiaky	kg	17	14,4	24	19,2	29	23,2	32	25,6		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,2	1,06	1,5	1,27		
Jogurt biely 1,5%	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Vajcia	kg	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Citróny	kg	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	260	250	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	260	250	290	

### Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Rybie mäso pokrájame na porcie, ochutíme citrónovou šťavou a posolíme. Očistenú, umytú brokolicu rozoberieme na ružičky a sparíme. Do vymastených pekáčov ukladáme na plátky pokrájané zemiaky, očistenú cibuľu pokrájanú na kolieska, brokolicu, a paradajky pokrájané na kolieska. Navrch poukladáme rybie mäso a zalejeme vajcami vymiešanými s bielym jogurtom a posypeme petržlenovou vňaťou. Pečieme asi 20 minút.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]