

10.035 - Tuniak s cestovinami

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
Tuniak v oleji	kg							4	4		
Paradajky	kg							5	4,5		
Cestovina	kg							10	10		
Bazalka	kg							0,2	0,15		
Olivy čierne	kg							3	3		
Cesnak	kg							0,2	0,18		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Šalát hlávkový	kg							2	1,8		
Syr parmezán	kg							2,5	2,5		
Maslo	kg							0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg							0,02	0,02		
Uhorky šalátové	kg							10	8		
Soľ	kg							0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				350	
Hmotnosť spolu:				350	

Technologický postup:

Paradajky umyjeme, ošúpeme, zbavíme semienok, pokrájame a dusíme na čiastke masla. Pridáme korenie, soľ, pokrájaného tuniaka, ochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a podusíme. Cestoviny uvaríme, scedíme, prepláchneme, prehrejeme na masle a posypeme umytou posekanou bazalkou. Spojíme s upraveným tuniakom bez nálevu. Cestoviny podávame posypané strúhaným syrom.

Hlávkový šalát, šalátové uhorky očistíme, pokrájame, pridáme olivy (bez kôstok a bez nálevu), pokvapkáme olivovým olejom, posypeme bylinkami a podávame ako prílohu k cestovinám.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]