

### 10.036 - Zapekané rybíe mäso s drvenými paradajkami a olivami

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
Rybie mäso	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Olivy čierne	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý údený	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Drvené paradajky	kg	2	2	5	5	6	6	7	7		

**Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	108	127	147	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	85	108	127	147	

### Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme v celku, osušíme. Naporciované rybie mäso rozložíme do vymasteného pekáča, prelejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom a upečieme 15 - 20 minút.

Omäčka: cibuľu očistíme, pokrájame najemno a opražíme. Pridáme drvené paradajky, bazalku a pokrúpané olivy (bez kôstok a bez nálevu), zalejeme vodou a udusíme. Hotovú omáčku rozmixujeme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]