

10.038 - Nórske zemiaky 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 - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	9	9		
Zemiaky	kg	18	14	22	17,6	27	21,6	30	24		
Olej	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Špenát	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Paradajky	kg	1,2	1	1,5	1,35	2	1,7	2,5	2,25		
Vajcia	kg	10	0,5	13	0,65	17	0,85	20	1		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	250	290	330	
Hmotnosť spolu:	195	250	290	330	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke. Vychladnuté ošúpeme, pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou. Rybie mäso potrieme olivovým olejom, mierne podlejeme vodou a dusíme pri 180°C - 15 minút. Paradajky nakrájame na plátky. Do vymasteného pekáča ukladáme uvarené pokrájané zemiaky, osolíme, polejeme olejom, uložíme rybie mäso, paradajky a udusený špenát. Vrstvu zopakujeme a dáme na 10 minút zapieť do rúry. Zalejeme rozšľahanými vajcami so smotanou a dopečieme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]