

10.039 - Rybie ragú so špagetami

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	8	8		
Mrkva	kg	1	0,8	1,3	1,24	1,5	1,2	2	1,6		
Pór	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,41	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Smotanová omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,65	0,65	0,7	0,7		
Mlieko	l	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Syr smotanový termizovaný	kg	1	1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Špagety	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	240	290	
Hmotnosť spolu:	160	210	240	290	

Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na kocky, ochutíme soľou a dáme zapieť. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme, pridáme nakrájaný pór a varenú na kocky nakrájanú mrkvu. Všetko spolu opečieme. Do takto pripravenej zmesi pridáme upečené rybie mäso a dobre premiešame.

Omáčka: múku opražíme nasucho, zalejeme mliekom, pridáme mäkký syr, zjemníme smotanou a dochutíme soľou.

Na tanier dáme uvarené špagety a do stredu pripravenú rybie mäso a polejeme omáčkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]