

10.040 - Africký sumček s paradajkovou omáčkou

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 - Sumček africký	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3,2	3,2		
Cukor kryštálový	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,65	0,65		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	55	63	70	
omáčka :	90	100	110	130	
Hmotnosť spolu:	140	155	173	200	

Technologický postup:

Filety zo sumčeka umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, okorením a poukladáme do vymasteného pekáča. Na každú porciu dáme maslo a upečieme.

Omäčka: Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme celé čierne korenie, škoricu a paradajkový pretlak. Múku opraženú nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme a povaríme. Omáčku prepasírujeme, dochutíme soľou a cukrom. nakoniec zjemníme maslom.

Filety podávame preliate paradajkovou omáčkou.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]