

## 10.041 - Paella s rybácím 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
Ryža šafránová	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Voda	l	15	15	18	18	21	21	24	24		
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Korenie na ryby	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paradajky	kg	1,7	1,5	2	1,8	2,3	2,1	2,75	2,5		
Olivy čierne	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olivový olej	kg	0,55	0,55	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		

**Alergény: 4 - Ryby**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	330	

### Technologický postup:

Rybacie mäso umyjeme, pokrájame na kocky, posypeme rybacím korením a prudko na oleji opečieme. Šafranovú ryžu vysypeme do panvice, zalejeme 2/3 horúcej vody, a za stáleho miešania varíme 20 minút do polomäkka. Zvyšnú vodu prilievame postupne. K polomäkkej ryži kašovitej konzistencie pridáme očistené, umyté a na mesiačky nakrájané paradajky, pokrájané olivy a dusíme 20 minút. Pri servírovaní porcie ryby podávame v strede upravenej ryže.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]