

10.042 - Rybie mäso v kapustnom liste

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

[illegible]

Alergény: 4 - Ryby

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	120	150	
šťava :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	120	160	200	250	

Technologický postup:

Umytú čínsku kapustu rozoberieme na listy a sparíme. Rybie mäso umyjeme, pokrájame na porcie a vložíme do vychladnutých listov kapusty. Zvyšnú kapustu pokrájame a podusíme. Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, nové korenie, čierne korenie, rascu, bobkový list, opražíme a zalejeme vodou. Vznikne paradajková šťava redšej konzistencie, ktorú ochutíme cukrom, octom a soľou. Naplnené kapustné listy poukladáme do vymasteného pekáča, posypeme udusenou kapustou, zalejeme paradajkovou šťavou a dáme zapieť do vyhriatej rúry na 15-20 minút pri teplote 180°C.

Príloha: varené zemiaky

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]