

10.043 - Rybie mäso v paradajkovom obale

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	7	7	8	8	9	9	10	10		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	kg	10	0,25	15	0,37	20	0,5	20	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	82	98	117	139	
Hmotnost' spolu:	82	98	117	139	

Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Bielka vyšľaháme, pridáme paradajkový pretlak, hladkú múku, olej, korenie a trochu vody, aby vzniklo cestíčko. Porcie ryby obalíme v cestíčku a uložíme do vymasteného pekáča. Pečieme v rúre pri teplote 190°C asi 20 - 25 minút. Posypeme prelisovaným cesnakom. (Žltka použijeme pri výrobe závarky do polievky, napr. krupicové halušky, lievanka)

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]