

10.044 - Pečené rybie mäso s paradajkami a olivami

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
Rybíe mäso	kg	7	7	8	8	9,5	9,5	11,5	11,5		
Korenie na ryby	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Paradajkový pretlak	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olivy	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	85	105	
Hmotnosť spolu:	55	70	85	105	

Technologický postup:

Rybie mäso, umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a dochutíme soľou a korením na ryby. Takto pripravené mäso vložíme do maslom vymasteného pekáča, zalejeme paradajkovým pretlakom a posypeme zelenými olivami (bez kôstok a bez nálevu), posypeme strúhaným syrom a upečieme v rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]