

10.045 - Ryba so syrovo-bylinkovou kôrkou

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 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 11,5 | 11,5 | | |
| Olej | kg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Maslo | kg | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 1 | 1 | | |
| Strúhanka | kg | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | | |
| Sol' | kg | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Korenie na ryby | kg | | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Korenie čierne mleté | kg | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Cesnak | kg | 0,08 | 0,07 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,14 | 0,2 | 0,19 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,08 | 0,06 | 0,1 | 0,08 | 0,5 | 0,12 | 0,2 | 0,15 | | |
| Tymian | kg | | | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Rozmarín | kg | 0,07 | 0,05 | 0,13 | 0,1 | 0,15 | 0,12 | 0,2 | 0,15 | | |
| Citrónová šťava | kg | 0,8 | 0,32 | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 2 | 0,8 | | |
| Syr typu parmezán (Granmoravia) | kg | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 90 | 110 | 125 | 150 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 90 | 110 | 125 | 150 | |

Technologický postup:

Tresku umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme korením na ryby a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na každú porciu navrstvíme bylinkovo-syrovú zmes a upečieme v rúre.

Syryo-bylinková zmes: strúhanku zmiešame z prelisovaným cesnakom, posekanou petržlenovou vňaťou, rozmarínom, tymiánom, syrom, citrónovou šťavou, soľou, mletým čiernym korením a rozpusteným maslom.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]