

10.046 - Ryba s bylinkovo-orechovou 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 - Hoki	kg	7	7	8	8	9	9,5	11,5	11,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Tymian	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Rozmarín	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Citrónová šťava	kg	0,55	0,2	0,65	0,25	0,75	0,3	0,9	0,35		
Med	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Orechy vlašské	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Maslo	kg	1	1	1,25	1,25	1,6	1,6	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	110	135	
Hmotnosť spolu:	75	90	110	135	

Technologický postup:

Hoki umyjeme, nakrájame na porcie a poukladáme kožou navrch do vymasteného pekáča. Osolíme, posypeme bylinkovo-orechovou zmesou, polejeme rozpusteným maslom a pečieme v rúre 12 minút pri teplote 180°C.

Bylinkovo-orechová zmes: strúhanku zmiešame s prelisovaným cesnakom, posekaným rozmarínom a tymiánom. Pridáme med zmiešaný s citrónovou šťavou, posekané orechy a dochutíme soľou a korením.

Príloha: hráškové pyré a polovičná porcia zemiakovej kaše.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]