

# 2.070 Nátierka z rybieho filé

100 porcií



## Receptúra

### Veková skupina

A	B	C	D
---	---	---	---

### Hmotnosť v kg, l, ks

Potravina	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
maslo	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,51
citróny	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16	0,50	0,20
Hmotnosť porcie v g		20,0		26,0		32,0		40,0

## Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Pridáme umyté na kocky nakrájané rybie filé, ktoré udusíme vo vlastnej šťave. Udusené filé pomelieme, pridáme maslo, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, dochutíme citrónovou šťavou a vyšľaháme.

## Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápník mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	369	88	0,96	9,30	0,40	0,10	5,70	0,00	0,90
B	437	104	1,23	11,00	0,50	0,10	7,20	0,10	1,10
C	525	125	1,52	13,10	0,60	0,20	8,80	0,10	1,40
D	646	154	1,88	16,40	0,70	0,20	10,00	0,10	1,70