

Receptura Filet w sosie chrzannowym, data utw.: 2017-10-10

Danie: Filet w sosie chrzannowym

Przygotowywana przez: Kucharz

Kierownik produkcji:

Czas przygotowania: 1,5

Wielkość porcji: 240 gram

Sposób wydawania:

Alergeny: Białka mleka krowiego

Gluten

Diety: Dieta podstawowa

Konsumenci:

Opis przygotowania: Mięso umyć, wyporcjować, doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące, smażyć na rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do naczynia i piec kilka minut w piekarniku. W międzyczasie przygotować sos na bazie wywaru z warzyw, zagęścić mąką ze śmietaną. Podawać z ziemniakami i surówkami.

Skład surowcowy:

Lp.	Produkt	Obróbka	Ilość	Jednostka
1	Mąka	Surowy	20,000	gram
2	śmietana 18% tłuszczu	Surowy	10,000	litr
3	Filety drobiowe	Surowy	130,000	gram
4	Olej	Surowy	10,000	litr
5	Cebula	Surowy	10,000	gram
6	Chrzan	Surowy	20,000	gram
7	Masło	Gotowy	5,000	gram

Wartości odżywcze:

Lp.	Składnik odżywczy	Ilość	Jednostka
1	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	3,66	gram
2	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	6,80	gram
3	Błonnik	2,15	gram
4	Węglowodany	19,65	gram
5	Tłuszcz	13,89	gram
6	Białko	31,08	gram
7	Cholesterol	81,00	miligram
8	Witamina B2 (Ryboflawina)	0,25	miligram
9	Magnez	55,30	miligram
10	Witamina B6	0,77	miligram
11	Witamina B1 (Tiamina)	0,17	miligram
12	Witamina C	23,40	miligram
13	Wartość energetyczna	320,30	kilokaloria
14	Witamina A	23,60	mikrogram

Cena netto:	0,00	zł
Cena brutto:		zł
Stawka VAT:		%

