**11.009 Pochúťka z kuracej pečene 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracia pečeň | | 6,60 | 6,00 | 7,70 | 7,00 | 8,80 | 8,00 | 10,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| fazuľové struky b. n. | | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 |
| brokolica | | 1,00 | 0,90 | 1,50 | 1,35 | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 |
| mrkva | | 2,00 | 1,60 | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 |
| pór | | 1,00 | 0,80 | 2,00 | 1,60 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 |
| sójová omáčka | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 |
| čierne mleté korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 85 | | 96 | | 106 | | 116 | |
| z toho hmotnosť mäsa v g | | 40 | | 46 | | 51 | | 56 | |
| hmotnosť šťavy v g | | 45 | | 50 | | 55 | | 60 | |

**Výrobný postup**

Kuraciu pečeň odblaníme, umyjeme, pokrájame na väčšie kusy. Pór očistíme, pokrájame na krúžky a spolu s pečeňou opečieme na časti rozpáleného oleja. Pridáme sójovú omáčku, korenie a osolíme. Zvlášť udusíme umytú, očistenú, na kúsky pokrájanú mrkvu, očistenú sparenú brokolicu, pridáme fazuľové struky a udusíme. Spojíme s pripravenou pečeňou s pórom. Dobre premiešame.

Príloha: dusená ryža.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 481 | 115 | 11,94 | 5,1 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 37,4 | 4,2 | 4,948 | 0,1 | 1,3 | 7,9 | 0,0 |
| B | 661 | 158 | 14,34 | 7,7 | 0,0 | 7,0 | 1,6 | 57,7 | 5,3 | 5,898 | 0,2 | 1,5 | 12,9 | 0,0 |
| C | 798 | 191 | 16,30 | 10,1 | 0,0 | 7,8 | 1,8 | 62,7 | 5,9 | 6,745 | 0,2 | 1,7 | 13,1 | 0,0 |
| D | 965 | 231 | 18,54 | 12,7 | 0,0 | 9,5 | 2,2 | 78,1 | 6,8 | 7,608 | 0,2 | 1,9 | 16,8 | 0,0 |