**9.062 Kuracie stehná pečené na zelenine 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie stehná | 15,00 | 15,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 |
| olej | 0,45 | 0,45 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| drvené paradajky | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| karfiol | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,15 | 3,00 | 2,55 |
| hrášok mrazený | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| grilovacie korenie | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 120 | | 150 | | 175 | | 200 | |
| z toho mäsa v g | 80 | | 100 | | 115 | | 130 | |
| hmotnosť šťavy v g | 40 | | 50 | | 60 | | 70 | |

**Výrobný postup**

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom a posypeme grilovacím korením. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Neskôr pridáme karfiol, ktorý očistíme, rozoberieme na ružičky, hrášok, drvené paradajky a zjemníme maslom. Pečieme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

**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 | 729 | 174 | 31,27 | 4,1 | 0,0 | 2,5 | 0,5 | 29,6 | 4,1 | 0,017 | 0,1 | 0,3 | 11,7 | 0,0 |
| B | 884 | 211 | 37,62 | 4,9 | 0,0 | 3,3 | 0,7 | 36,3 | 5,0 | 0,020 | 0,2 | 0,4 | 15,4 | 0,0 |
| C | 996 | 238 | 41,95 | 5,6 | 0,0 | 4,1 | 0,8 | 41,9 | 5,6 | 0,024 | 0,2 | 0,4 | 19,6 | 0,0 |
| D | 1109 | 265 | 46,30 | 6,2 | 0,0 | 4,9 | 1,0 | 47,5 | 6,1 | 0,028 | 0,2 | 0,4 | 23,5 | 0,0 |