**9.063 Palacinky s kuracím mäsom a šampiňónmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mlieko | | - | - | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 | 11,00 | 11,00 |
| múka hladká | | - | - | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 |
| vajcia | | - | - | 30 | 1,50 | 50 | 2,50 | 70 | 3,50 |
| olej do cesta | | - | - | 1,10 | 1,10 | 1,20 | 1,20 | 1,40 | 1,40 |
| olej na vyprážanie | | - | - | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 1,90 | 1,90 |
| soľ | | - | - | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 |
| kuracie prsia | | - | - | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| maslo | | - | - | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| šampiňóny čerstvé | | - | - | 1,00 | 0,85 | 2,50 | 2,12 | 4,00 | 3,40 |
| šampiňóny sterilizované b. n. | | - | - | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 |
| olej | | - | - | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| korenie mleté čierne | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| cibuľa | | - | - | 0,60 | 0,51 | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 |
| hmotnosť porcie v g | | - | | 180 | | 245 | | 310 | |
| hmotnosť mäsa v g | | - | | 85 | | 110 | | 130 | |
| hmotnosť palaciniek | | - | | 90 | | 135 | | 180 | |

**Výrobný postup**

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, opražíme na masle. Ochutíme ochucovadlom a udusíme do mäkka. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme očistené na rezance pokrájané šampiňóny, mleté čierne korenie a soľ. Dusíme 7 – 10 minút do mäkka. Udusené šampiňóny zmiešame s mäkkým mäsom.

Príprava palaciniek: hladkú múku, mlieko, soľ, žĺtka vymiešame na hladké cestíčko. Nakoniec pridáme sneh z bielkov a vyprážame palacinky, ktoré plníme pripravenou mäsovou plnkou.

Príloha: zeleninový šalát, kečup.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B | 1488 | 356 | 29,04 | 13,8 | 0,0 | 27,8 | 1,5 | 123,2 | 3,3 | 0,089 | 0,2 | 0,4 | 2,8 | 0,6 |
| C | 2109 | 504 | 37,08 | 18,6 | 0,0 | 45,2 | 2,6 | 166,2 | 4,5 | 0,147 | 0,2 | 0,5 | 4,8 | 0,8 |
| D | 2732 | 653 | 45,11 | 23,6 | 0,0 | 62,5 | 3,6 | 208,6 | 5,7 | 0,204 | 0,3 | 0,7 | 6,8 | 0,9 |