**26.012 Kurací cestovinový šalát 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie prsia | |  |  |  |  |  |  | 9,00 | 9,00 |
| cestovina | |  |  |  |  |  |  | 8,00 | 8,00 |
| soľ | |  |  |  |  |  |  | 0,10 | 0,10 |
| vajcia | |  |  |  |  |  |  | 25 | 1,25 |
| olej | |  |  |  |  |  |  | 0,50 | 0,50 |
| korenie čierne mleté | |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 0,01 |
| rajčiaky | |  |  |  |  |  |  | 2,50 | 2,25 |
| paprika farebná | |  |  |  |  |  |  | 2,50 | 1,88 |
| cibuľa | |  |  |  |  |  |  | 0,50 | 0,43 |
| uhorky šalátová | |  |  |  |  |  |  | 1,50 | 1,20 |
| cukor | |  |  |  |  |  |  | 0,10 | 0,10 |
| jogurt | |  |  |  |  |  |  | 3,00 | 3,00 |
| syr tvrdý | |  |  |  |  |  |  | 1,50 | 1,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | |  | |  | |  | | 340 | |
| z toho mäso | |  | |  | |  | | 54 | |

**Výrobný postup**

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance, alebo kocky. Upravené mäso opražíme na čiastke oleja, necháme vychladnúť. Rajčiaky, papriku, cibuľu, uhorky očistíme a pokrájame. Tvrdý syr, uvarené vajcia postrúhame na hrubom strúhadle. Cestovinu, opražené kuracie prsia, nakrájanú zeleninu zmiešame, dochutíme soľou, čiernym korením, cukrom, postrúhaným syrom, vajcami   
a zamiešame s jogurtom.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 2233 | 534 | 39,61 | 12,5 | 0,0 | 63,0 | 3,2 | 224,7 | 3,8 | 0,145 | 0,2 | 0,2 | 36,1 | 0,8 |