**9.071 Lenkine kuracie stehná 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 b. k. | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| ryža | | 1,50 | 1,50 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| ratatouille | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| zemiaky | | 20,00 | 14,00 | 25,00 | 17,50 | 30,00 | 21,00 | 35,00 | 34,50 |
| rajčiakový pretlak (rajčiaky drvené) | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 | 0,60 | 0,60 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| červená paprika mletá | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| korenie na hydinu | | - | - | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 200 | | 240 | | 290 | | 340 | |
| z toho mäso | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |

**Výrobný postup**

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, posypeme grilovacím korením na hydinu. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky ukladáme do vymasteného pekáča vo vrstvách. Každú vrstvu posolíme a posypeme červenou mletou paprikou. Na vrch nasypeme prebratú, umytú ryžu, zalejeme zeleninou ratotouille a rajčiakovým pretlakom, ktorý rozmiešame s vodou. Na vrch položíme kuracie stehná, pokvapkáme rozpusteným maslom, pekáč zakryjeme a pečieme 45 minút. Keď sú zemiaky a ryža mäkké pekáč odkryjeme a dopečieme do zlatista.

Príloha: zeleninové šaláty, zeleninová obloha.

**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 | 1140 | 272 | 16,16 | 3,8 | 0,1 | 40,4 | 4,8 | 29,9 | 3,3 | 0,027 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 0,1 |
| B | 1502 | 359 | 19,64 | 4,7 | 0,2 | 55,6 | 6,1 | 37,7 | 4,1 | 0,035 | 0,3 | 0,2 | 35,5 | 0,1 |
| C | 1804 | 431 | 22,78 | 6,0 | 0,2 | 66,8 | 7,4 | 45,0 | 4,8 | 0,045 | 0,3 | 0,3 | 42,8 | 0,1 |
| D | 2569 | 614 | 28,27 | 7,1 | 0,3 | 101,8 | 11,9 | 64,8 | 6,6 | 0,058 | 0,5 | 0,4 | 69,5 | 0,2 |