**9.067 Kurací rarášik 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 | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| syr tvrdý | | 0,80 | 0,80 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| šunka | | 0,80 | 0,80 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| korenie na kura | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| maslo | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| broskyňa b. n. | | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 65 | | 75 | | 85 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na plátky – porcie. Jemne naklepeme, osolíme  
 a posypeme korením na kura. Mäso opečieme na oleji po oboch stranách. Po opečení rezne preložíme do pekáča, na každú porciu položíme broskyňu, prikryjeme plátkom šunky, syra a polejeme rozpusteným maslom. Zapečieme.

Príloha: zemiaky, dusená ryža, 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 | 695 | 166 | 20,03 | 7,5 | 0,0 | 4,4 | 0,2 | 91,7 | 1,9 | 0,048 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,1 |
| B | 978 | 234 | 25,86 | 11,5 | 0,0 | 6,7 | 0,2 | 162,4 | 2,3 | 0,077 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| C | 1218 | 291 | 30,38 | 15,1 | 0,0 | 7,8 | 0,3 | 213,5 | 2,7 | 0,098 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 0,1 |
| D | 1458 | 348 | 35,77 | 18,8 | 0,0 | 9,0 | 0,3 | 264,7 | 3,1 | 0,120 | 0,3 | 0,2 | 1,5 | 0,2 |