**9.068 Kuracie stehná na hrášku a ryžovom kopčeku 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 |
| olej | | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 | 0,85 | 0,85 | 1,00 | 1,00 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 | 1,50 | 1,28 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 |
| petržlenová vňať | | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,12 | 0,09 | 0,15 | 0,12 |
| sugo pepperoni | | 1,00 | 1,00 | 1,40 | 1,40 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| ryža | | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 | 8,50 | 8,50 | 9,50 | 9,50 |
| hrášok mrazený | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| korenie na grilovanie bez lepku | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 |
| syr tvrdý | | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 160 | | 200 | | 230 | | 280 | |
| Z toho mäsa | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |

**Výrobný postup**

Vykostené kuracie stehná umyjeme, osušíme a nakrájame na väčšie kúsky. Mäso posypeme korením na grilovanie a prudko opečieme na čiastke oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme, pridáme hrášok a zmes sugo pepperoni. Všetko spolu predusíme a pridáme do vopred pripravenej ryže. Zmiešame. Takto pripravenú zeleninovú ryžu naporciujeme do stredu taniera, navrch položíme kúsky pečeného mäsa. Hotové jedlo na tanieri posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom.

**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 | 1460 | 349 | 17,76 | 9,9 | 0,0 | 46,0 | 1,2 | 98,6 | 2,4 | 0,031 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 0,1 |
| B | 1857 | 444 | 21,91 | 12,8 | 0,0 | 58,6 | 1,6 | 141,8 | 2,9 | 0,044 | 0,2 | 0,2 | 3,7 | 0,1 |
| C | 2212 | 529 | 25,65 | 15,0 | 0,0 | 70,9 | 1,9 | 174,9 | 3,4 | 0,052 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 0,1 |
| D | 2545 | 608 | 29,66 | 18,1 | 0,0 | 79,5 | 2,1 | 227,4 | 3,8 | 0,068 | 0,2 | 0,2 | 5,1 | 0,2 |