**9.066 Kuracie prsia v jogurte 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 |
| jogurt biely | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| syr tvrdý | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| strúhanka | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 |
| maslo | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 80 | | 90 | | 100 | | 115 | |

**Výrobný postup**

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na plátky – porcie. Jemne naklepeme, osolíme  
 a okoreníme. Pripravené rezne namočíme do rozšľahaného jogurtu a potom do zmesi ktorú pripravíme z postrúhaného syra, strúhanky, umytej posekanej petržlenovej vňati. Rezne ukladáme do vymasteného pekáča, polejeme rozpusteným maslom a upečieme v rúre 10-15 minút pri teplote 200°C. Podávame s dusenou ryžou, zeleninovým šalátom.

Príloha: dusená ryža, bulgur, 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 | 716 | 171 | 22,00 | 5,0 | 0,0 | 9,0 | 0,3 | 130,7 | 1,9 | 0,039 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0,2 |
| B | 891 | 213 | 26,25 | 6,5 | 0,0 | 11,7 | 0,5 | 168,9 | 2,2 | 0,049 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 0,2 |
| C | 1052 | 251 | 30,14 | 8,2 | 0,0 | 13,6 | 0,6 | 197,9 | 2,6 | 0,064 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,3 |
| D | 1305 | 312 | 35,10 | 10,7 | 0,0 | 17,9 | 0,7 | 256,2 | 2,9 | 0,081 | 0,1 | 0,2 | 2,6 | 0,4 |