

## 9.001 - Hydinové guľky v paradajkovej omáčke \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	14	0,7		
Ryža	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2	2,6	2,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,4	1,19		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,09		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	120	140	150	
omáčka :	110	120	130	140	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	270	290	

### Technologický postup:

Kuracie vykosené stehná umyjeme, osušime a pomelieme. Pridáme nadrobno pokrúpanú slaninu, osolíme (pri skupinách B, C a D pridáme ochucovadlo), vajcia, časť očistenej nakrájanej cibule, očistený prelisovaný cesnak a vychladnutú ryžu. Ryžu sme si predtým prebrali, umyli a podusili. Z pripravenej hmoty tvoríme guľky, ktoré pečieme v rúre. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú zvyšnú časť cibule, pridáme nasucho opraženú múku a pripravíme svetlu zápražku, ktorú rozriedime vodou. Pridáme paradajkový pretlak, dobre premiešame a povaríme. Pred dovarením omáčku zjemníme mliekom, maslom a dochutíme cukrom. Do omáčky vložíme hotové guľky a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, knedľa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	241	1008	15,16	0,00	9,3	23,5	112,5		2,42					10,0	0,83
B:	285	1194	17,84	0,00	11,1	27,8	135,9		2,86					12,5	0,98
C:	335	1403	20,62	0,00	13,3	32,4	159,0		3,30					14,4	1,14
D:	391	1637	23,55	0,00	15,6	38,1	183,2		3,77					16,3	1,31