

9.007 - Kurací rezeň plnený

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 prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	7	0,35	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šunka dusená	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Kápie sterilizovaná	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	57	59	60	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	86	107	119	130	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a osolíme. Do každého kúska mäsa urobíme kapsu a naplníme plnkou. Naplnené rezne opečieme na oleji, poukladáme do pekáča, podlejeme vodou a v rúre dusíme do mäkkka. Rezne vyberieme a šikmým rezom krájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút povaríme.

Plinka: na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrújanú cibuľu, pridáme pokrújanú šunku, kápiu, hrášok bez nálevu, rozšľahané vajcia a urobíme prašenicu, ktorú miešame 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]