

9.008 - Kurací rezeň prírodný

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		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	60	70	90	
Hmotnosť spolu:	86	102	118	144	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na rezne. Rezne jemne naklepeme, osolíme, okoreníme, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné šaláty, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]