

## 9.012 - Kuracie prsia na hrášku

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	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3		
Hrášok sterilizovaný	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	110	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	132	158	184	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrújanú cibuľu, pridáme pokrújané mäso, mletú červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Podusené mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme hrášok bez nálevu, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]