

9.013 - Kuracie prsia na jablkách

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		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Jablká	kg	2,5	1,6	3	1,95	3	1,95	4	2,6		
Chren sterilizovaný	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	75	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	129	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Pekáč vymastíme, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, opečené kuracie prsia, potrieme zmesou masla, horčice, očisteného prelisovaného cesnaku, soli, chrenu (bez nálevu) a mletej červenej papriky. Dáme piecť. Pred dopečením kuracie prsia obložíme kolieskami očistených jabĺk a pečieme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]