

9.015 - Kuracie prsia na smotane

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	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Ocot	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	90	100	110	120	
Hmotnosť spolu:	126	142	158	174	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, kuracie prsia, nové celé korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäka. Podusené mäso vyberieme, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme mlieko a nasucho opražené múku. Nakoniec dochutíme horčicou, cukrom, octom a varíme 20 minút.

Príloha: cestoviny, halušky, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]