

## 9.016 - Kuracie prsia na zelenine

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	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1,2	1,02	1,2	1,02	1,4	1,19		
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	0,4	0,4	0,6	0,6		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8	1,1	0,88		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

**Hmotnosť porcie v gramoch**

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	110	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	116	142	158	174	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na rezance. Na časti oleja opražíme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme soľ, upravené mäso, opražíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, ktorú podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Keď je zelenina mäkká, pridáme hrášok bez nálevu a spolu pridáme k mäsu. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút varíme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]