

## 9.017 - Kuracie prsia plnené

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		
Šunka dusená	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,75	0,75	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	75	90	
šťava :	40	50	55	65	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	115	130	155	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré naklepeme a osolíme. Takto pripravené rezne potrieme horčicou, obložíme plátkom šunky, plátkom syra, preložíme a dáme do vymasteného pekáča, spolu s očistenou pokrájanou cibuľou. Podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové oblohy, ovocný kompót.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]