

9.018 - Kuracie prsia po kaukazsky

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	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,2	0,08	0,2	0,08	0,3	0,12		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	100	120	
Hmotnosť spolu:	106	132	148	174	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrátanú cibuľu, vložíme kuracie mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme citrónovou šťavou, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do hotového pokrmu tesne pred podávaním.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]