

9.022 - Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke *

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			7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Kukurličná strúhanka	kg			2,1	2,1	2,6	2,6	3,1	3,1		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Olej	kg			2,5	2,5	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	100	115	
Hmotnosť spolu:		85	100	115	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Z mlieka, vajec a múky vyšľaháme cestíčko, v ktorom namáčame rezne. Obalené v kukuričnej strúhanke vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny alebo zeleninové oblohy.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]