

9.029 - Kuracie stehná na spôsob sviečkovej

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 stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,65	0,65	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,75	0,63	0,8	0,68	1	0,85		
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Zeler	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1,2	0,96	1,4	1,12		
Petržlen	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1,2	0,96	1,4	1,12		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana kyslá	l	0,75	0,75	1	1	1	1	1,25	1,25		
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	0,02	0,02	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	95	120	120	130	
Hmotnosť spolu:	131	162	168	184	

Technologický postup:

Kuracie vykostoné stehná umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, ktoré opečieme. Pridáme bobkový list, nové celé korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme. Mäkké stehná vyberieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme vodou a mliekom. Povaríme, prepasírujeme, dochutíme smotanou, horčicou, citrónovou šťavou, zjemníme maslom a 20 minút ešte varíme.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]