

9.031 - Morčací rezeň obal'ovaný v syre *

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
Morčacie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Syr tvrdý	kg			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Múka hladká	kg			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg			0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg			0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	85	100	
Hmotnosť spolu:		75	85	100	

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Dochutíme mletým čiernym korením, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom. Mäso opečieme v rozšľahaných vajciach, a v zmesi z múky, strúhaného syra a mletej červenej papriky. Takto upravené rezne vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]