

9.033 - Morčací rezeň prírodný

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	60	70	90	
Hmotnosť spolu:	86	102	118	144	

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Rezne okoreníme mletým čiernym korením, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme zvyšnou, nasucho opraženou múkou, ochucovadlom, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]