

9.035 - Morčacie prsia na smotane

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		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,15	0,15		
Korenie nové	kg			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Ocot	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	48	54	
šľava :	90	100	110	130	
Hmotnosť spolu:	126	142	158	184	

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, porcie morčacieho mäsa, nové korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka.

Mäkké mäso vyberieme, šľavu zahustíme smotanou, v ktorej sme rozšľahali mlieko s nasucho opraženou múkou. Dochutíme horčicou, cukrom, octom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, halušky, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]