

9.037 - Morčacie prsia zapekané so syrom

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	0,45	0,45	0,55	0,55	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	0,75	0,75	0,85	0,85	0,95	0,95	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	20	30	40	50	
Hmotnosť spolu:	56	72	88	104	

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Takto pripravené mäso obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na horúcom oleji z oboch strán. Opečené mäso poukladáme do pekáča, podlejeme horúcou vodou a dusíme v rúre do mäkka. Na každú porciu dáme syr (postrúhaný alebo plátok) maslo a tesne pred výdajom dáme do vyhriatej rúry na 20 minút zapieť.

Príloha: zemiaková kaša, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]