

9.038 - Morčacie prsia vyprážené *

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

| Druh Surovin | 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 | | |
| Vajcia | ks | | | 18 | 0,9 | 20 | 1 | 24 | 1,2 | | |
| Strúhanka | kg | | | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |
| Múka hladká | kg | | | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | | |
| Soľ | kg | | | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Mlieko | l | | | 1 | 1 | 1,25 | 1,25 | 1,5 | 1,5 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|--|----|----|-----|--|
| porcia : | | 85 | 95 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | | 85 | 95 | 110 | |

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na porcie, jemne naklepeme a osolíme. Porcie mäsa obalíme v hladkej múke, vajciach rozšľahaných v mlieku a v preosiatej strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]