

9.041 - Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou

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
Kuracie stehná 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	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Zeler	kg	0,6	0,48	1,1	0,88	1,2	0,96	1,5	1,2		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Ryža	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Karfiol	kg	1,8	1,5	2,4	2	3	2,5	3,5	3		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	230	270	300	330	
Hmotnosť spolu:	230	270	300	330	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, osušíme, opožijeme na oleji, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Kuracie stehná vykostené umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú, pokrújanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrújané kuracie mäso, soľ, korenie, mletú červenú papriku, premiešame, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pridáme očistenú, na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäčka. Hrášok a karfiol pridáme 20 minút pred dokončením. Do upraveného mäsa pridáme podusenú ryžu, všetko spolu premiešame. Každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]