9.042 - Sotté z kuracích pŕs

Kategória: Pokrmy z hydiny Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kečup jemný	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35	1,8	1,62		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1,15	0,97	1,7	1,44	2,2	1,87	2,7	2,29		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kukuričný škrob	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	48	54	
šťava :	50	60	70	80	
Hmotnosť spolu:	86	102	118	134	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, čiastočne osolíme, pridáme horčicu, polovicu kečupu, premiešame a zalejeme polovicou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso a krátko opečieme. Pridáme na rezance nakrájané uhorky bez nálevu, zvyšok kečupu, paradajkový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Nakoniec zahustíme škrobom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	131	550	16,89	0,00	5,6	3,1	24,2		1,90					2,5	0,30
B:	158	662	19,80	0,00	6,7	4,3	30,9		2,20					3,4	0,50
C:	185	772	22,69	0,00	7,9	5,3	37,5		2,60					4,1	0,60
D:	211	884	25,60	0,00	9,0	6,4	44,9		2,90					5,1	0,80