

9.043 - Kurací šalát 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 prsia b. k.	kg							9	9		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Korenie biele mleté	kg							0,03	0,03		
Olej	kg							0,9	0,9		
Cibuľa	kg							1,5	1,25		
Worschester	l							0,03	0,03		
Horčica	kg							0,2	0,2		
Kapusta čínska	kg							10	8		
Paradajky	kg							3	2,7		
Paprika čerstvá farebná	kg							3	2,25		
Kukurica sterilizovaná	kg							2	2		
Majonéza	kg							1,5	1,5		
Smotana kyslá	l							1,5	1,5		
Cukor práškový	kg							0,25	0,25		
Ocot	l							0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				280	
Hmotnosť spolu:				280	

Technologický postup:

Umyté, očistené, osušené kuracie prsia pokrájame na drobné rezance, osolíme, okoreníme, pridáme worchester, horčicu a opečieme na rozohriatom oleji, v ktorom sme opražili očistenú, pokrájanú cibuľu. Mäso za stáleho miešania opekáme. Opečené mäso necháme vychladnúť a pridáme kukuricu bez nálevu. Kapustu, zelenú papriku umyjeme, očistíme, pokrájame na tenké rezance. Paradajky pokrájame na tenké polmesiačky a pridáme k vychladnutému mäsu. Dochutíme majolkou, smotanou, octom a cukrom, premiešame a necháme chvíľu postáť. Podávame ako hlavné jedlo s prílohou chleba, alebo pečiva.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]