

9.044 - Kuracie stehná pečené - kalibrované

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 kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie grilovacie	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	100	115	130	
šťava :	50	60	65	75	
Hmotnosť spolu:	135	160	180	205	

Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, posypeme červenou mletou paprikou, rascou, majoránom a grilovacím korením. Vložíme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou, pridáme časť masla a dusíme. Neskôr dopečieme odkryté. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou. Upečené kuracie stehná vyberieme, šťavu zahustíme druhou časťou masla a prevaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné šaláty, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]