

9.045 - Kuracie stehná pečené s plnkou - 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		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Mlieko	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	ks	14	0,7	16	0,8	20	1	24	12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie grilovacie	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Sendvič	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	95	160	190	220	
šťava :	20	40	50	70	
Hmotnosť spolu:	115	200	240	290	

Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom, naplníme plnkou, vložíme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Pred dopečením odkryjeme.

Plnka: Žltky vymiešame s maslom, pridáme v mlieku namočený a vytlačený sendvič, soľ, mleté čierne korenie, umytú posekanú petržlenovú vňať, majorán, očistenú pokrájanú cibuľu a všetko dobre premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka zamiešame do plnky. Plnku môžeme piecť v pekáči aj zvlášť.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]