

9.046 - Kuracie na paprike k prívarkom

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		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	30	40	55	65	
Hmotnosť spolu:	66	82	103	119	

Technologický postup:

Kuracie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú na drobno pokrújanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mäso, mletú červenú papriku, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, rascu, osolíme a dusíme do mäkkka. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, rôzne zeleninové a strukovinové prívarky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]