

9.048 - Kuracie prsia zapekané so zemiakmi, cibuľou a pórom

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			7	7	8	8	9	9		
Zemiaky	kg			25	20	30	24	35	28		
Pór	kg			1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Olej	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,3	1,2	1,5	1,27		
Smotana 12%	l			2	2	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l			2	2	3	3	3,5	3,5		
Cesnak	kg			0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Zapekacia zmes cibule a smotany	kg			0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		42	48	56	
zemiaky :		193	247	289	
Hmotnosť spolu:		235	295	345	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme očistený pokrájaný pór, očistený a prelisovaný cesnak, a nakoniec pokrájanú cibuľu. Všetko spolu dôkladne premiešame. Časť zmesi dáme do vymasteného pekáča, poukladáme kuracie prsia, ktoré prikryjeme ďalšou vrstvou zemiakov, zalejeme zapekacou zmesou, ktorú rozmiešame v mlieku a smotane. Prikryjeme a pečieme v rúre asi 65 minút. V konvektomate pečieme asi 45 minút. Odkryjeme a dopiekame ešte asi 15 minút.

Príloha : šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninova obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]