

9.049 - Kuracie stehná s peperonátou

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			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Korenie na hydinu	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Voda	l			1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Peperonáta	kg			2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Paradajky lúpané	kg			2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		42	48	54	
šťava :		30	40	50	
Hmotnosť spolu:		72	88	104	

Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná umyjeme, osušíme a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Posypeme kuracím korením, podlejeme vodou a pečieme cca 30 minút. Po 30 minútach pridáme k mäsu lúpané paradajky, peperonátu a dopečieme do mäkka.

Príloha : dusená ryža, varené zemiaky, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]