

### 9.050 - Bulgur s francúzskou šošovicou a kuracím mäsom

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	4	4	5	5	6	6	7	7		
Bulgur	kg	5	5	7	7	8	8	9	9		
Šošovica francúzska	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,35	0,35	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,6	1,2	2	1,5	2,5	1,87	3	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Voda	l	11,2	11,2	15,4	15,4	17,6	17,6	19,9	19,8		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

**Hmotnosť porcie v gramoch**

porcia :	180	225	275	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	225	275	340	

### Technologický postup:

Bulgar veľký prepláchneme teplou vodou, pridáme umytú francúzsku šošovicu, zalejeme vodou a dáme do konvektomatu na 30 minút alebo do rúry na 50 minút. Vykostené kuracie stehná umyjeme, vykostíme a nakrájame na drobné kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané kuracie mäso, červenú papriku podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Zmiešame s uduseným bulgurom. Dochutíme soľou. Podávame posypané strúhaným tvrdým syrom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]