

9.051 - Kurací paprikáš so zeleninou

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		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,22	2	1,7		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5		
Karfiol	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	60	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	96	112	128	154	

Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Do pripraveného základu vložíme pokrájané mäso, ktoré jemne opražíme. Pridáme červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Postupne pridávame očistenú pokrájanú mrkvu, hrášok, ružičky karfiolu a paradajkový pretlak. Zahustíme nasucho opraženou múkou zmiešanou so smotanou a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: halušky, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]