

9.052 - Šošovicový kuskus so zeleninou 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
Kuskus šošovicový	kg	5	5	6,5	6,5	8	8	10,5	10,5		
Ochucovadlo slepačie	kg			0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Voda	l	5	5	6,5	6,5	8	8	10	10		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,5	1,13	2,5	1,87	3	2,25	4	3		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Bylinky	kg			0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	260	330	
Hmotnosť spolu:	160	210	260	330	

Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance, osolíme, opečieme na oleji do mäčka. Šošovicový kuskus zalejeme ochucovadlom (vývar slepačí), ktoré rozmiešame v horúcej vode, necháme napučať, vidličkou skypríme, prikryjeme a necháme 10 minút postáť. Cibulu a papriku očistíme, pokrájame na väčšie kúsky, osolíme, okoreníme a upečieme pri teplote 200°C v rúre alebo v konvektomate pri teplote 220°C. Všetko spolu premiešame (kuskus, mäkké kuracie mäso, upečenú papriku s cibuľou a hrášok bez nálevu). Dochutíme bylinkami. Pri podávaní posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha : šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]