

9.056 - Kuracie stehná pečené na zelenine

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 kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Karfiol	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,15	3	2,55		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie grilovacie	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	100	115	130	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	120	150	175	200	

Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom a posypeme grilovacím korením. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Neskôr pridáme karfiol, ktorý očistíme, rozoberieme na ružičky, hrášok a paradajkový pretlak. Pečieme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]