

9.057 - Palacinky s kuracím mäsom a šampiňónmi

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
Mlieko	l			7	7	9	9	11	11		
Múka hladká	kg			3	3	5	5	7	7		
Vajcia	ks			30	1,5	50	2,5	70	3,5		
Olej	kg			3	3	3,4	3,4	3,9	3,9		
Soľ	kg			0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1		
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Šampiňóny čerstvé	kg			1	0,85	2,5	2,12	4	3,4		
Šampiňóny sterilizované	kg			3	3	5	5	7	7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cibuľa	kg			0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	110	130	
palacinky :		90	135	180	
Hmotnosť spolu:		175	245	310	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, opražíme na masle. Ochutíme ochucovadlom a dusíme do mäkka. Na olej speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme očistené na rezance pokrúpané čerstvé šampiňóny a šampiňóny sterilizované bez nálevu, mleté čierne korenie a osolíme. Dusíme 7 - 10 minút. Udusené šampiňóny zmiešame s mäkkým mäsom.

Palacinky: hladkú múku, mlieko, soľ, žltka vymiešame na hladké cesto, nakoniec pridáme sneh z bielkov. Palacinky vyprážame na horúcom oleji a plníme pripravenou mäsovou plnkou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, kečup.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]