

## 9.059 - Kuracie prsia na ihle

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 prsia b. k.     | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Paprika čerstvá farebná | kg             | 2,6   | 2,5   | 2,7   | 2,6   | 2,9   | 2,7   | 3,2   | 2,9   |       |       |
| Cuketa                  | kg             | 1,1   | 1     | 1,2   | 1,1   | 1,4   | 1,25  | 1,6   | 1,4   |       |       |
| Cibuľa                  | kg             | 1,3   | 1,2   | 1,4   | 1,3   | 1,5   | 1,3   | 2     | 1,8   |       |       |
| Marináda:               |                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Soľ                     | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,13  | 0,13  | 0,15  | 0,15  | 0,2   | 0,2   |       |       |
| Korenie na hydinu       | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Provensálske bylinky    | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Horčica                 | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,2   | 0,2   | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   |       |       |
| Kečup                   | kg             | 0,6   | 0,6   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   | 1,2   | 1,2   |       |       |
| Olej                    | kg             | 0,6   | 0,6   | 0,7   | 0,7   | 0,8   | 0,8   | 0,9   | 0,9   |       |       |

Alergény: 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                         |    |    |    |     |  |
|-------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia :                | 66 | 82 | 98 | 114 |  |
|                         |    |    |    |     |  |
|                         |    |    |    |     |  |
| <b>Hmotnost' spolu:</b> | 66 | 82 | 98 | 114 |  |

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a nakrájame na väčšie kúsky. Pripravené kúsky vložíme na 1 hodinu do marinády a uskladníme v chlade.

Marináda: zmiešame soľ, korenie, horčicu, kečup a olej. Cibuľu a cuketu nakrájame na kolieska a papriku na menšie štvorce.

Marinované kuracie mäso spolu s paprikou, cibuľou a cuketou striedavo napichujeme na ihlu. Mäso poukladáme do pekáča, podlejeme marinádou a vodou. Pečieme v rúre 30 min. pri teplote 180°C.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]