

## 9.060 - Kuracie prsia v jogurte

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		
Jogurt biely 1,5%	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Strúhanka	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	90	100	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	90	100	115	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Pripravené rezne namočíme do rozšľahaného jogurtu a potom do zmesi ktorú pripravíme z postrúhaného syra, strúhanky a umytej posekanej petržlenovej vňate. Rezne ukladáme do vymasteného pekáča, polejeme rozpusteným maslom a upečieme v rúre 10 - 15 minút pri teplote 200°C.

Príloha: dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]