

## 9.063 - Lenkine kuracie stehná

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 b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Ryža	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	4	4		
Zeleninová zmes ratatouille	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Zemiaky	kg	20	14	25	17,5	30	21	35	24,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Korenie na hydinu	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
zemiaky + ryža :	164	198	242	286	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	290	340	

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, posypeme grilovacím korením na hydinu. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky ukladáme do vymasteného pekáča vo vrstvách. Každú vrstvu posolíme a posypeme červenou mletou paprikou. Na vrch nasypeme prebratú, umytú ryžu, zalejeme zeleninou ratotouille a paradajkovým pretlakom, ktorý rozmiešame s vodou. Na vrch položíme kuracie stehná, pokvapkáme rozpusteným maslom, pekáč zakryjeme a pečieme 45 minút. Keď sú zemiaky a ryža mäkké pekáč odkryjeme a dopečieme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]