

## 9.064 - Kuracie prsia s cestovinou a špenátom

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		
Olej	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,85	0,85	1	1		
Špenát	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
cestoviny :	144	178	212	276	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	220	260	330	

### Technologický postup:

Na časti oleja opožijíme očistenú, najemmo nakrájanú cibuľu a pridáme špenátové listy. Podusíme, zalejeme mliekom a smotanou, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom. Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, osolíme, okoreníme a opožijíme na druhej časti oleja. Zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Cestoviny uvaríme v slanej vode podľa návodu, scedíme a zmiešame so špenátom.

Pokrm servírujeme : na tanier dáme cestoviny a navrch porciu mäsa so šťavou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]