

### 13.083 - Pizza s kuracím mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cibuľa	kg	0,6	0,42	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Šampiňóny sterilizované	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Brokolica	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kečup jemný	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	3,5	3,5		
Kuracie prsia b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	210	260	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	140	210	260	330	

### Technologický postup:

Kuracie mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme cibuľu, pridáme pokrájané mäso a podusíme. Brokolicu sparíme vriacou vodou.

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko a časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, rozvaľkáme na pláty 1 cm hrubé, preložíme na olejom vymastené plechy, ktoré potrieme kečupom a posypeme korením na pizzu. Obložíme vychladnutou zmesou uduseného mäsa, sparenej brokolice, pridáme kukuricu bez nálevu a pokrájané šampiňóny bez nálevu. Pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]