

25.003 - Kurací šalát

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta čínska	kg							9	8,1		
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Kukurica sterilizovaná	kg							1	1		
Paradajky	kg							2	1,8		
Paprika kalifornská farebná	kg							2	1,5		
Uhorky šalátové	kg							2	1,6		
Jogurt biely 1,5%	kg							3	3		
Cesnak	kg							0,1	0,09		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Olej olivový	kg							0,6	0,6		
Worschestrová omáčka	kg							0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg							0,25	0,25		
Fazuľa sterilizovaná	kg							3	3		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				270	
Hmotnosť spolu:				270	

Technologický postup:

Čínsku kapustu očistíme, nakrájame na rezance, pridáme sterilizovanú fazuľu bez nálevu, kukuricu bez nálevu, očistenú pokrúpanú šalátovú uhorku, paradajky a zelenú papriku. Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrújame na rezance a opražíme na oleji. Spojíme so zeleninou. Dochutíme jogurtom, prelisovaným cesnakom, soľou, cukrom a worchestrovou omáčkou. Dobre premiešame. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]