

25.006 - Šalát z kuracieho mäsa s medovou zálievkou

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
Bazalka	kg							0,1	0,07		
Šalát hlávkový	kg							7	6,3		
Šalát rukola	kg							3	2,7		
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Olivový olej	kg							1	1		
Med	kg							1	1		
Horčica	kg							0,5	0,5		
Citrónová šťava	kg							1	0,4		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Sójová omáčka	kg							0,7	0,7		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Cesnak	kg							0,15	0,13		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				230	
Hmotnosť spolu:				230	

Technologický postup:

Z 2/3 medu, olivového oleja, horčice, soli, mletého bieleho korenia a citrónovej šťavy pripravíme zálievku, ktorú zmiešame s umytým natrhaným šalátom a umytou, posekanou bazalkou. Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na kocky alebo rezance a opečieme na panvici. Počas opekania potierame marinádou zo zvyšného medu, očisteného prelisovaného cesnaku, oleja a sójovej omáčky. Opečené mäso pridáme k pripravenému šalátu. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]