

25.010 - Kurací cestovinový 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
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Cestovina	kg							8	8		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Vajcia	kg							25	1,25		
Olej	kg							0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Paradajky	kg							2,5	2,25		
Paprika kalifornská farebná	kg							2,5	1,88		
Cibuľa	kg							0,5	0,43		
Uhorky šalátové	kg							1,5	1,2		
Cukor kryštálový	kg							0,1	0,1		
Jogurt biely 1,5%	kg							3	3		
Syr tvrdý	kg							1,5	1,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :				54	
porcia :				340	
Hmotnosť spolu:				394	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance, alebo kocky. Upravené mäso opražíme na oleji a necháme vychladnúť. Paradajky, papriku, cibuľu a uhorky očistíme a pokrájame. Tvrdý syr a uvarené vajcia postrúhame na hrubom strúhadle. Cestovinu, opražené kuracie prsia a nakrájanú zeleninu zmiešame, dochutíme soľou, čiernym korením, cukrom, postrúhaným syrom, vajcami a zjemníme jogurtom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]