

9.058 - Žitavská pochúťka

Kategória: Pokrm 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 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | | |
| Soľ | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Vajcia | ks | 6 | 0,3 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | | |
| Múka hladká | kg | 1,8 | 1,8 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | | |
| Majorán | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | |
| Zemiaky | kg | 25 | 16,25 | 30 | 19,5 | 37 | 24,05 | 45 | 29,25 | | |
| Cibuľa | kg | 0,5 | 0,42 | 0,8 | 0,68 | 1 | 0,85 | 1 | 0,85 | | |
| Cesnak | kg | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | | |
| Lečo | kg | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |
| Paradajkový pretlak | kg | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Paprika červená mletá | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|
| mäso : | 36 | 42 | 48 | 54 |
| šťava : | 35 | 40 | 50 | 60 |
| placka : | 100 | 150 | 175 | 195 |
| Hmotnosť spolu: | 171 | 232 | 273 | 309 |

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo bez nálevu a ešte 20 minút podusíme.

Zemiakové placky: zemiaky očistíme, najemno nastrúhame, pridáme vajcia, očistený, prelisovaný cesnak, majorán a múku. Vypracujeme cesto, z ktorého na zvyšku oleja pečieme placky.

Na tanier pred podávaním položíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa, prikryjeme druhou plackou a posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|------|--------|--------|------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 469 | 1964 | 15,20 | 0,00 | 21,0 | 46,3 | 86,6 | | 3,70 | | | | | 29,7 | 6,10 |
| B: | 590 | 2468 | 17,60 | 0,00 | 27,0 | 54,4 | 98,2 | | 4,40 | | | | | 37,4 | 7,30 |
| C: | 732 | 3063 | 21,10 | 0,00 | 35,5 | 71,7 | 112,1 | | 5,70 | | | | | 46,0 | 9,20 |
| D: | 848 | 3549 | 24,60 | 0,00 | 41,3 | 86,7 | 124,1 | | 6,50 | | | | | 55,9 | 11,10 |