

9.061 - Kurací rarášik

Kategória: Pokrmy 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	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Šunka dusená	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Korenie na hydinu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Kompót broskyňový	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	75	85	100	
Hmotnosť spolu:	65	75	85	100	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a pokrájame na plátky. Jemne naklepeme, osolíme a posypeme korením na hydinu. Mäso opečieme na oleji po oboch stranách, preložíme do pekáča a na každú porciu položíme broskyňu, prikryjeme plátkom šunky, syra a polejeme rozpusteným maslom. Zapečieme v rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, 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:	166	695	20,03	0,00	7,5	4,4	91,7		1,90					0,7	0,20
B:	234	978	25,86	0,00	11,5	6,7	162,4		2,30					1,1	0,20
C:	291	1218	30,38	0,00	15,1	7,8	213,5		2,70					1,3	0,30
D:	348	1458	35,77	0,00	18,8	9,0	264,7		3,10					1,5	0,30