



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	-	-	-	-	-	-	9,00	9,00
soľ	-	-	-	-	-	-	0,15	0,15
biele korenie mleté	-	-	-	-	-	-	0,03	0,03
olej	-	-	-	-	-	-	0,90	0,90
cibuľa	-	-	-	-	-	-	1,50	1,25
worcester	-	-	-	-	-	-	0,03	0,03
horčica plnotučná	-	-	-	-	-	-	0,20	0,20
kapusta čínska	-	-	-	-	-	-	10,00	8,00
rajčiaky	-	-	-	-	-	-	3,00	2,70
paprika kalifornská farebná	-	-	-	-	-	-	3,00	2,25
kukurica sterilizovaná (bez nálevu)	-	-	-	-	-	-	2,00	2,00
majonéza	-	-	-	-	-	-	1,50	1,50
smotana kyslá	-	-	-	-	-	-	1,50	1,50
cukor práškový	-	-	-	-	-	-	0,25	0,25
ocot	-	-	-	-	-	-	0,30	0,30
Hmotnosť porcie v g	0,0		0,0		0,0		280,0	

Výrobný postup

Umyté, očistené, osušené kuracie prsia pokrájame na drobné rezance, osolíme, okoreníme, pridáme worcester, horčicu, opečieme na rozohriatom oleji, na ktorom sme opražili očistenú, pokrájanú cibuľu. Mäso za stáleho miešania opekáme. Opečené mäso necháme vychladnúť, pridáme kukuricu. Kapustu, rajčiaky, zelenú papriku umyjeme, očistíme, pokrájame okrem rajčiakov na tenké rezance, rajčiaky na tenké polmesiačiky, pridáme k vychladnutému mäsu, dochutíme majolkou, smotanou, octom a cukrom, premiešame a necháme chvíľu postáť. Podávame ako hlavné jedlo s prílohou chleba alebo pečiva.

9.045 Kurací šalát so zeleninou

100 porcií

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápník mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
B	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
D	1681	402	26,93	22,10	22,30	2,60	74,50	4,10	70,80