



## Receptúra

| Potravina                   | Veková skupina       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | A                    |       | B     |       | C     |       | D     |       |
|                             | Hmotnosť v kg, l, ks |       |       |       |       |       |       |       |
|                             | Hrubá                | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie stehná vykosené     | 4,00                 | 4,00  | 5,00  | 5,00  | 6,00  | 6,00  | 7,00  | 7,00  |
| bulgur                      | 5,00                 | 5,00  | 7,00  | 7,00  | 8,00  | 8,00  | 9,00  | 9,00  |
| šošovica francúzska         | 0,15                 | 0,15  | 0,25  | 0,25  | 0,30  | 0,30  | 0,35  | 0,35  |
| cibuľa                      | 0,40                 | 0,34  | 0,60  | 0,51  | 0,80  | 0,68  | 1,00  | 0,85  |
| olej                        | 0,35                 | 0,35  | 0,55  | 0,55  | 0,65  | 0,65  | 0,80  | 0,80  |
| paprika kalifornská farebná | 1,60                 | 1,20  | 2,00  | 1,50  | 2,50  | 1,87  | 3,00  | 2,25  |
| soľ                         | 0,08                 | 0,08  | 0,10  | 0,10  | 0,12  | 0,12  | 0,15  | 0,15  |
| voda                        | 11,20                | 11,20 | 15,40 | 15,40 | 17,60 | 17,60 | 19,80 | 19,80 |
| syr tvrdý                   | 0,80                 | 0,80  | 1,00  | 1,00  | 1,20  | 1,20  | 1,50  | 1,50  |
| <b>Hmotnosť porcie v g</b>  | 180,0                |       | 225,0 |       | 275,0 |       | 340,0 |       |

## Výrobný postup

Bulgur veľký prepláchneme teplou vodou, pridáme umytú francúzsku šošovicu, zalejeme vodou a dáme do konvektomatu na 30 minút alebo do rúry na 50 minút. Vykosené kuracie stehná umyjeme a nakrájame na drobné kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané kuracie mäso, červenú papriku, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Zmiešame s uduseným bulgurom. Dochutíme soľou. Podávame posypané strúhaným tvrdým syrom.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| Veková skupina | Energia |      | Bielkoviny | Tuky  | Sacharidy | Vláknina | Vápník | Železo | Vitamín C |
|----------------|---------|------|------------|-------|-----------|----------|--------|--------|-----------|
|                | kJ      | kcal |            |       |           |          |        |        |           |
| <b>A</b>       | 1440    | 344  | 15,90      | 11,10 | 39,20     | 2,00     | 103,10 | 2,30   | 10,10     |
| <b>B</b>       | 1883    | 450  | 19,90      | 14,20 | 48,50     | 2,60     | 129,30 | 2,80   | 12,40     |
| <b>C</b>       | 2161    | 516  | 23,80      | 17,20 | 58,10     | 3,20     | 154,20 | 3,40   | 14,90     |
| <b>D</b>       | 2575    | 615  | 28,50      | 20,60 | 69,80     | 3,90     | 184,10 | 4,10   | 17,40     |