

Příklad:

### 5. KUŘECÍ SALÁT S RÝŽÍ PO PIEMONTSKU

**Technologický postup:**

Přebranou rýži propláchneme, osolíme, zalijeme vodou a spolu s bobkovým listem udusíme do měkka. Odstraníme bobkový list, ještě horkou rýži zakapeme olejem a citrónovou šťávou a přidáme strouhaný muškát. Vařené nebo pečené drůbeží maso nakrájíme na kostky a dáme do rýže spolu s pórkem pokrájeným na jemná kolečka a se zeleným hráškem (použijeme-li zmrazený, musíme jej chvíli povařit). Zlehka promícháme, nejlépe dvěma vidlicemi a salát necháme přikrytý vychladit na stanovenou teplotu. Podáváme na listu salátu, ozdobený zelenou petrželkou.

Příloha: tmavý chléb.

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
kuřecí (slepičí, krůtí, kachní) maso	540	400
rýže	250	500
pórek	240	200
zelený hrášek mrazený (sterilovaný)		200
čínské zelí (hlávkový salát)	180	160
olej		100
citrónová šťáva		10
zelená petrželka		10
bobkový list		0,3
muškátový oříšek		0,3
sůl		2

Průměrná hmotnost 1 porce 160 g

127

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY CELKOVÉ	LIPIDY CELKOVÉ (TUHY)	SACHARIDY CELKOVÉ	VÁPÍK Ca	ŽELEZO Fe	VITAMIN A (RE)	VITAMIN B1	VITAMIN B2	VITAMIN C	CHOLESTEROL
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
1008,03	14,36	13,24	17,20	43,40	1,69	0,06	0,10	0,11	15,01	0,04