

# KUSKUSOVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU A ZELENINOU, DOPLNĚNÝ GLAZÍROVANOU CIBULKOU

Receptura na 10 porcí / Hmotnost 1 porce v g: 390 z toho masa v g: 30



## Výrobní postup:

Zeleninový vývar rozmícháme ve vroucí vodě, stáhneme z tepelného zdroje a vsypeme kuskus. Promícháme a necháme chvíli nabobtnat. Poté znovu promícháme vidličkou.

Na oleji orestujeme drobně krájenou cibuli, přidáme kostičky paprik, drobně krájený pórek a podusíme. Stáhneme z tepelného zdroje, vmícháme nudličky šunky pro děti, hrášek a kukuřici. Připravenou směs zamícháme do kuskusu, ochutíme vegetou a zlehka vmícháme rozšlehaná vejce. Do olejem vymazané a strouhanou houskou vysypané gastronádoby dáme směs s vajíčky a pečeme ve vyhřátém konvektomatu při 160°C asi 20 minut. Před dopečením posypeme povrch nákypu strouhaným sýrem a dopékáme.

Červenou cibuli očistíme, nakrájíme na půlkolečka a krátce orestujeme na oleji dosklovata. Orestovanou cibuli ochutíme medem, promícháme, zakápneme balsamikem a krátce za-restujeme. Při servisu krájíme z nákypu jednotlivé porce a přikládáme glazírovanou cibulku. Zdobíme vhodnou bylinkou.

Druh potravin	Hmotnost v g/ml	
	Hrubá	Čistá
Zeleninový vývar Vitana	30	30
Voda	1 000	1 000
Kuskus Vitana	500	500
Olivový olej z pokrutin Rieber Chef Club	100	100
Cibule	200	180
Červená paprika	200	170
Pórek	150	130
Šunka pro děti Bidvest 721205	300	300
Hrášek jemný Vitana - bez nálevu	240	240
Kukuřice sladká Vitana - bez nálevu	240	240
Natur vegeta Vitana	12	12
Vejce 10 ks	800	800
Mozarella strouhaná Bidvest 701399 (Eidam)	150	150
<b>Glazírovaná cibulka:</b>		
Cibule červená	600	500
Olivový olej z pokrutin Rieber Chef Club	20	20
Med	50	50
Balsamikový ocet černý Rieber Chef Club	10	10
Hmotnost potravin celkem:	4 602	4 432
Ztráty celkem:		532
Hmotnost hotového pokrmu v g		3 900