7.048 Bulgurový pilaf s bravčovým mäsom a zeleninou 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bulgur	4,00	4,00	4,80	4,80	5,80	5,80	7,20	7,20
voda	8,80	8,80	10,55	10,55	12,80	12,80	15,85	15,85
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej s príchuťou masla	0,90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85
mrkva	1,50	1,20	1,80	1,44	2,00	1,60	2,50	2,00
karfiol	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,28
hrášok ster. b.n.	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,12	0,20	0,15	0,25	0,18
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,10	0,10	0,10	0,10
syr tofu	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
dochucovadlo	-	-	-	-	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		210		250		320	

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji s príchuťou masla. Pridáme očistenú, na kocky pokrájanú mrkvu, bravčové mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme domäkka. Bulgur zalejeme odmeraným množstvom vriacej vody, dochutíme ochucovadlom, privedieme do varu, premiešame a varíme pod pokrievkou asi 12 minút. Po odparení vody stiahneme bulgur z ohňa, pridáme k mäsu so zeleninou, pridáme hrášok a uvarený karfiol rozobratý na ružičky. Dobre premiešame a necháme ešte 15 minút dodusiť. Nakoniec zdobíme strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	Mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1259	315	20,1	20,6	1,4	28,8	7,3	15	2,8	0,02	0,04	0,41	4,2	0,1
B	1495	374	22,4	23,6	1,6	34,2	8,7	21	3,3	0,04	0,05	0,57	5,2	0,3
C	1785	447	25,5	26,7	1,9	41,6	10,6	28	3,9	0,07	0,06	0,74	5,9	0,4
D	2096	524	30,3	31,9	2,1	51,4	13,1	34	4,7	0,11	0,08	0,93	7,0	0,5