**7.054 Bravčové stehno s bielou fazuľou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové stehno | | - | - | - | - | - | - | 9,00 | 9,00 |
| olej | | - | - | - | - | - | - | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 1,70 |
| fazuľa biela | | - | - | - | - | - | - | 4,00 | 4,00 |
| korenie na pečené mäso | | - | - | - | - | - | - | 0,15 | 0,15 |
| paprika mletá červená | | - | - | - | - | - | - | 0,10 | 0,10 |
| peperonáta | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 2,00 |
| paradajkový pretlak | | - | - | - | - | - | - | 0,30 | 0,30 |
| soľ | | - | - | - | - | - | - | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | - | | - | | - | | 160 | |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | - | | - | | - | | 54 | |
| hmotnosť porcie omáčky v g | | - | | - | | - | | 106 | |

**Výrobný postup**

Bravčové stehno umyjeme, osušíme, potrieme korením na pečenie mäsa a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, vložíme opečené mäso, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme uvarenú fazuľu, peperonátu a dobre povaríme. Dochutíme soľou. Podávame plátok mäsa poliaty omáčkou.

Príloha: varené zemiaky.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 1683 | 402 | 23,73 | 21,5 | 0,0 | 25,2 | 6,9 | 61,1 | 3,9 | 0,035 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,0 |