

## 7.001 - Bratislavské rizoto

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Tarhoňa	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	260	270	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	220	260	270	310	

### Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na 2/3 oleja, pridáme mäso, opražíme, dochutíme soľou, podlejeme vodou a dusíme za občasného miešania do mäkká. Tarhoňu opražíme na zvyšnom oleji, osolíme a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, prikryjeme a v rúre dusíme do mäkká. Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kocky, podlejeme vodou, osolíme, podusíme, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu a dodusíme do mäkká. Udušenú tarhoňu, mäso a zeleninu spolu zmiešame. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]