

7.002 - Bravčová roláda na pražský spôsob

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	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	52	60	70	
šŕava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	86	102	120	140	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na pláty, ktoré naklepeme, osolíme, naplníme pripravenou plnkou, zviníme a zaistíme kovovou ihlou. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, opečieme naplnené mäso, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusenú roládu vyberieme, odstránime ihly a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme soľou a 20 minút povaríme.

Plnka: na zvyšnej časti oleja pripravíme z vajíčok, hrášku bez nálevu a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme naklepané pláty.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]