

7.004 - Bravčové karé po cigánsky *

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 karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4								
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,06	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2	1,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šŕava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	124	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na rezne. Rezne naklepeme, narežeme okraje, osolíme, pomúčime a po oboch stranách opečieme. Vo výpeku speníme očistenú pokrúšanú cibuľu, vložíme opečené mäso a pridáme očistený prelisovaný cesnak.

Mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pred dokončením pridáme pokrájané paradajky, opraženú na kocky pokrájanú slaninu (pre MŠ šunku) a dusíme ešte 20 minút. Pri podávaní každú porciu zvlášť posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]