

7.005 - Bravčové mäso s kelom

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	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,5	1,75	3	2,1	4	2,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12		
Kel	kg	10	8	12	9,6	14	11,2	16	12,8		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	120	150	
Hmotnosť spolu:	116	142	168	204	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku a osušíme. Na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme na kocky pokrúpané mäso, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Kel očistíme, pokrújame na rezance, pridáme k mäsu a dusíme do mäkka. Zahutíme postrúhanými zemiakmi. Dochutíme prelisovaným cesnakom, rascou a majoránom. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]