

7.006 - Bravčové stehno na horčici

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		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	85	100	
Hmotnosť spolu:	86	112	133	154	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku a osušíme. Pokrájame na rezne, ktoré naklepeme (alebo na rezance, alebo kocky). Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, potrieme časťou horčice, obalíme v múke a opečieme z oboch strán na časti oleja. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené rezne (rezance, kocky), podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, pridáme horčicu a 20 minút povaríme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]