

7.007 - Bravčové rezne prekladané

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		
Olej	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	2,9	2,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	32	1,6	37	1,85	42	2,1	47	2,35		

Alergény: 3 - Vajcia, 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	53	60	70	
šťava :	20	30	40	50	
Hmotnosť spolu:	66	83	100	120	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezne. Osolíme, naklepeme v strúhanke, namočíme do rozšľahaných vajíčok a opečieme v horúcom oleji po oboch stranách. Opečené rezne poukladáme do pekáča na seba a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme do mäkká.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]