

## 7.008 - Bravčové stehno na smotane

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	0,8	0,8		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	2,5	2	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,94	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1,2	0,94	1,5	1,2		
Citróny	kg	0,4	0,16	0,5	0,2	0,5	0,2	0,7	0,28		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	90	110	130	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	126	152	178	204	

### Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú mrkvu, zeler a petržlen, a všetko spolu opražíme. Do pripravenej zeleninovej zmesi vložíme opečené mäso, osolíme, dochutíme horčicou, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom a smotanou, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]