

7.009 - Bravčové stehno pečené

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 | | |
| Cesnak | kg | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,14 | 0,2 | 0,19 | | |
| Cibuľa | kg | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,42 | 0,6 | 0,51 | 0,7 | 0,59 | | |
| Rasca | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Soľ | kg | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|-----|-----|--|
| porcia : | 36 | 42 | 48 | 52 | |
| šťava : | 32 | 42 | 62 | 82 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 68 | 84 | 110 | 134 | |

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku. Osušíme a pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 až 1,5 kg. Potrieme očisteným prelisovaným cesnakom zmiešaným so soľou. Takto pripravené mäso preložíme do olejom vymasteného pekáča, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, posypeme rascou, podlejeme vodou a upečieme. Počas pečenia podlievame mäso vlastnou šťavou. Mäso dopečieme, vyberieme, pokrájame na porcie a vložíme späť do šťavy.

Príloha: dusená kapusta, knedľa, dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]