

## 7.010 - Bravčové stehno bratislavské

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	4	4	5	5	6	6		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,5	1,27	1,5	1,27	2	1,7		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,35	0,3	0,4	0,36	0,5	0,45	0,6	0,55		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,7	0,28	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	100	130	140	160	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>136</b>	<b>172</b>	<b>188</b>	<b>214</b>	

### Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg a opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, podusíme. Pridáme opečené mäso, umytú, očistenú nadrobno pokrájanú mrkvu a zeler. Podlejeme vodou, osolíme a dusíme do mäčka. Udusené mäso vyberieme a po vychladnutí pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, povaríme, pridáme smotanu, sterilizovaný hrášok bez nálevu a nadrobno pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu. Dochutíme citrónovou šťavou, soľou a varíme ešte 20 minút. Porcie mäsa polievame šťavou.

Príloha: cestoviny, knedľa, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]