

## 7.011 - Bravčové stehno debrecínske \*

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		
Párky debrecínske	kg			0,8	0,76	0,9	0,85	1	0,95		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajky	kg	0,5	0,45	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	50	60	80	90	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	86	102	128	144	

### Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku. Osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, osolíme a pozdĺž vlákien urobíme otvory, ktoré plníme ošúpanými párkami (MŠ šunkou), a zaistíme kovovou ihlou. Mäso opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, zvyšok pokrúpaných párkov (šunky), olúpané, umyté a pokrúpané paradajky. Da takto pripravej zmesi vložíme opečené mäso, podlejeme vodou a prikryté dusíme do mäka. Mäso vyberieme, odstránime ihlu a pokrújame na porcie. Do šťavy pridáme nasucho opraženú múku, ktorú rozriedime vodou a 20 minút varíme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]