

## 7.012 - Bravčové stehno dusené na paprike (k prívarkom)

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		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	30	40	55	65	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	66	82	103	119	

### Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú nadrobno pokrújanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mäso, mletú červenú papriku, očistený rozotrený cesnak a dochutíme mletým čiernym korením a rascou, pridáme soľ, a dusíme do mäčka. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky varené, rôzne zeleninové a strukovinové prívary.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]