

## 7.013 - Bravčové stehno hamburské

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		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	7	7		
Smotana kyslá	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,7	0,28	0,7	0,28	1	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Uhorky sterilizované	kg	0,6	0,54	0,7	0,63	0,8	0,72	1	0,9		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	49	55	
omáčka :	80	110	140	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	117	153	189	225	

### Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou 1 kg, prešpikujeme šunkou a sterilizovanými uhorkami bez nálevu. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú, umytú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, opečené mäso, osolíme, dochutíme bobkovým listom, celým čiernym korením, podlejeme vriacou vodou a spolu dusíme do mäka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Nakoniec pridáme hrášok, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, horčicou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, knedľa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]