

7.014 - Bravčové stehno na hrášku

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	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	45	70	90	110	
Hmotnosť spolu:	81	112	138	164	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme v celku, osušíme a pokrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Keď je mäso mäkké, pridáme hrášok bez nálevu, zaprášime múkou opraženou nasucho a podľa potreby rozriedime vodou. Nakoniec zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]