

7.015 - Bravčové stehno na rasci

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	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	35	45	60	70	
Hmotnosť spolu:	71	87	108	124	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, dochutíme rascou, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Mäkké mäso zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]