

## 7.016 - Bravčové stehno na šampiňónoch

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	0,45	0,45	0,65	0,65	0,8	0,8		
Cibula	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Sol'	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>86</b>	<b>112</b>	<b>148</b>	<b>174</b>	

### Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku. Osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, narežeme okraje, osolíme a po oboch stranách na časti oleja opečieme. Očistenú pokrúšanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme opečené mäso, dochutíme rascou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, pridáme šampiňóny bez nálevu, ktoré sme podusili na masle, a spolu povaríme 30 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]