

7.018 - Bravčové stehno na zelenine

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	0,4	0,4	0,65	0,65	0,85	0,85		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Karfiol	kg	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55	4	3,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	4	3,2	5	4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	110	120	
Hmotnosť spolu:	116	142	158	174	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou. Osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme upravené mäso, osolíme, mierne podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkeho mäsa pridáme na kocky umytú očistenú pokrúpanú koreňovú zeleninu, očistený umytý na ružičky rozobratý karfiol a dusíme do mäka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a mlieko. Nakoniec zjemníme maslom a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]