

### 7.019 - Bravčové stehno pečené s hlávkovou kapustou

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		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	11	8,8	15	12		
Jablká	kg	3	1,85	4	2,6	5	3,25	6	3,9		
Sol'	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	1	0,85		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,85	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

**Alergény:**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	110	140	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	132	158	194	

### Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou. Osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,5kg, osolíme, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, posypeme rascou a dáme do vymasteného pekáča spolu s očistenou pokrájanou cibuľou.

Podleujeme vodou a pečieme do polomäkka. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú nakrájanú hlávkovú kapustu, očistené postrúhané jablká a dopečieme. Upečené mäso vyberieme, nakrájame na porcie, kapustu dochutíme cukrom a octom. Dusíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]