

7.020 - Bravčové stehno po juhoslovansky

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		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	2,5	2,12		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Ochucovadlo	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Kápie sterilizovaná	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	60	80	100	120	
Hmotnosť spolu:	96	122	148	174	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, pokrájanú kápiu bez nálevu a červenú mletú papriku. Podlejeme vriacou vodou, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a dochutíme ochucovadlom. Varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]