

7.021 - Bravčové stehno po záhradnícky

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

[illegible]

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	85	100	115	
Hmotnosť spolu:	106	127	148	169	

Technologický postup:

Mäso vcelku umyjeme pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme po oboch stranách na oleji. Pridáme umytú, očistenú, pokrájanú mrkvu, zeler a petržlen, dochutíme čiernym celým korením, bobkovým listom, podlejeme vodou a dusíme. Karfiol očistíme, umyjeme, rozerieme na ružičky a pridáme k mäsu. Mäkké mäso vyberieme, štavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho a rozriedime vodou. Pridáme hrášok bez nálevu a nakoniec zjemníme maslom, a 20 minút povaríme. Každú porciu pred podávaním posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]