

7.022 - Bravčové stehno podebradské

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		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,9	0,76	1	0,85	1	0,85		
Karfiol	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Mrkva	kg	1,3	1,04	2	1,6	2,5	2	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,7	0,56		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1	1		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	90	110	130	150	
Hmotnosť spolu:	126	152	178	204	

Technologický postup:

Bravčové stehno vcelku umyjeme pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, ktoré opečieme na oleji. Pridáme očistenú pokrájajú cibuľu a očistenú umytú na kocky pokrájajú mrkvu, zeler a petržlen. Dochutíme paradajkovým pretlakom, osolíme, opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Osobitne uvaríme očistený, umytý a na ružičky rozobratý karfiol. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime mliekom a smotanou, nakoniec pridáme karfiol a hrášok bez nálevu. Dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]