

7.025 - Bravčové stehno sikulské

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	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šŕava :	100	125	150	175	
Hmotnosť spolu:	136	167	198	229	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na plátky. Nakrájané mäso naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame a speníme na zvyšnej časti oleja, do ktorej pridáme červenú mletú papriku, pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, rascu a očistený prelisovaný cesnak, podlejeme vodou a dusíme. Mäkkú kapustu zahutíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane. Povaríme ešte 20 minút. Na tanier dáme kapustu, na ktorú položíme udusené mäso.

Príloha: varené zemiaky, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]