

7.026 - Bravčové stehno špikované zeleninou

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		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	49	56	
šťava :	70	80	95	110	
Hmotnosť spolu:	107	123	144	166	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,5 kg, ktoré naplníme umytou, očistenou, na hrubšie rezance nakrájanou koreňovou zeleninou. Mäso opečieme na časti oleja z každej strany. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame na porcie. Šťavu necháme odpariť, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]