

## 7.027 - Bravčový guláš

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	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,2	0,9	1,5	1,12	2	1,5	2,5	1,87		
Paradajky	kg	1	0,9	1,2	1,08	1,5	1,35	2	1,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	110	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	132	158	184	

### Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso a opražíme. Pridáme červenú mletú papriku, rascu, majorán, korenie čierne mleté, očistený prelisovaný cesnak, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú čerstvú papriku a paradajky. Dodusíme. Zaprášime múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a 20 minút prevaríme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]