

7.032 - Bravčový rezeň prírodný

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 karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
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	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	124	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou , osušíme a nakrájame na rezne, ktoré naklepeme. Osolíme, a z oboch strán na časti oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja oparážime očistenú pokrúšanú cibuľu, vložíme opečené rezne, podlejeme vriacou vodou a dusíme.

Mäkké rezne vyberieme, šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Nakoniec šťavu precedíme na rezne.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]