

7.033 - Bravčový rezeň v cestíčku *

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 | | | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | | |
| Soľ | kg | | | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,13 | 0,13 | | |
| Múka hladká | kg | | | 1,6 | 1,6 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | | |
| Vajcia | ks | | | 20 | 1 | 23 | 1,15 | 26 | 1,3 | | |
| Mlieko | l | | | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | | |
| Olej | kg | | | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|-------------------------|--|----|-----|-----|--|
| porcia : | | 90 | 100 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnost' spolu: | | 90 | 100 | 110 | |

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame rezne, okrajové blany narežeme, jemne naklepeme a osolíme. Pripravené rezne obalíme v hladkej múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z vajíec, hladkej múky a mlieka. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]