

7.034 - Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke *

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			2	2	2,5	2,5	3	3		
Kukuričná strúhanka	kg			3	3	3,5	3,5	4	4		
Olej	kg			2,9	2,9	3,4	3,4	3,9	3,9		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	105	120	
Hmotnosť spolu:		90	105	120	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na rezne, mierne naklepeme a osolíme. Pripravíme si cestíčko z múky, vajec a mlieka, naklepané rezne obaľujeme v cestíčku a nakoniec v kukuričnej strúhanke, ktorú musíme na rezeň mierne pritlačiť. Vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zelelniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]