

7.036 - Bravčový závitok 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 stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	12	0,6	14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	1	0,9	1,2	1,08	1,5	1,35		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	39	46	52	58	
šťava :	55	70	80	90	
Hmotnosť spolu:	94	116	132	148	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Umyté mäso narežeme na rezne, naklepeme a osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny, natvrdo uvarenými vajcami a sterilizovanými uhorkami bez nálevu. Zavinieme, zaistíme kovovou ihlou, zľahka pomúčime a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké závitky vyberieme a odstránime ihlu. Šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho a rozriedime vodou. Povaríme 20 minút a nakoniec precedíme na mäso.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]