

### 7.037 - Bravčový závitok záhorácky \*

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	0,5	0,5	0,8	0,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Kapusta kyslá	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,2	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	60	75	85	
šťava :	55	65	75	90	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	103	125	150	175	

### Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Umyté mäso nakrájame na plátky, jemne naklepeme a potrieme očisteným prelisovaným cesnakom zmiešaným so soľou. Pripravíme si plnku: slaninu pokrájame na kocky, opražíme, vložíme kapustu bez nálevu, rascu, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie a podusíme. Plnkou naplníme pripravené mäso, zvinieme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou. Nakoniec dochutíme cukrom. 20 minút povaríme a precedíme na mäso.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]