

7.039 - Moravský bravčový vrabec

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		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,2	0,18	0,3	0,27	0,3	0,27		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Sol'	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou vcelku, osušíme a pokrájame na porcie. Osolené, uložíme na pekáč, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, polejeme olejom a posypeme očistenou na kolieska pokrájanou cibuľou a rascou. Podliate horúcou vodou pečieme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme a zaprášime nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou. Povaríme ešte 20 minút. Hotovú šťavu precedíme cez husté sito.

Príloha: kapustový alebo kelový prívarok, dusená kapusta, zemiaky varené, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]