

7.040 - Bravčové stehno s bielou fazuľou

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							9	9		
Olej	kg							0,9	0,9		
Cibuľa	kg							2	1,7		
Fazuľa suchá	kg							4	4		
Korenie na pečené mäso	kg							0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg							0,1	0,1		
Peperonáta	kg							2	2		
Paradajkový pretlak	kg							0,3	0,3		
Soľ	kg							0,1	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				54	
omáčka :				106	
Hmotnosť spolu:				160	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme, osušíme, potrieme korením na pečenie mäsa a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku a vložíme opečené mäso, ktoré podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme uvarenú fazuľu (bielu), peperonátu a dobre povaríme. Dochutíme soľou. Podávame plátok mäsa poliaty omáčkou.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]