

7.041 - Švédsky rezeň

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibul'a	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hrubá	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	44	56	70	80	
Hmotnosť spolu:	80	98	118	134	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na rezne, ktoré naklepeme, osolíme a obalíme v múke zmiešanej s červenou paprikou. Opečieme z oboch strán na časti oleja. Opečené rezne vložíme do pekáča vymasteného druhou časťou oleja a posypeme cibuľou. Mäso v pekáči polejeme smotanou a dusíme prikryté v rúre. Mäkké rezne posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a zapečieme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky varené, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]