

7.043 - Moravský vrabec so špenátom

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		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,08	1,2	1,02	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,08	0,08	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Špenátové pyrė:											
Špenát	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	10	10		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,36	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	190	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	190	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie. Dochutíme soľou a korením, posypeme rascou a prelisovaným cesnakom. Na dno pekáča dáme očistenú pokrúpanú cibuľu, vložíme pripravené mäso, podlejeme vodou a pečieme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, výpek zahustíme múkou opraženou nasucho, zalejeme studenou vodou a varíme 20 minút.

Špenátové pyrė: na masle spenime oĉistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme prelisovaný cesnak, špenát a dusíme cca 5 minút vo vlastnej šťave. Dochutíme soľou, korením. Zahustíme rozšľahanými vajcami a strúhankou. Dusíme ešte 20 minút.

Príloha: žemľová knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]