

### 7.044 - Bulgurový pilaf s bravčovým mäsom a zeleninou

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
Bulgur	kg	4	4	4,8	4,8	5,8	5,8	7,2	7,2		
Voda	l	8,8	8,8	10,55	10,55	12,8	12,8	15,85	15,85		
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej s príchuťou masla	kg	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Mrkva	kg	1,5	1,2	1,8	1,44	2	1,6	2,5	2		
Karfiol	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,25	0,18		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Syr Tofu lahôdkový	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Ochucovadlo	kg					0,1	0,1	0,15	0,15		

**Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	250	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	210	250	320	

## Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Cibul'u očistíme, pokrájame, opražíme na oleji s príchut'ou masla. Pridáme očistenú, na kocky pokrájanú mrkvu, bravčové mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Bulgur zalejeme odmeraným množstvom vriacej vody, dochutíme ochucovadlom, privedieme do varu, premiešame a varíme pod pokrievkou asi 12 minút. Po odparení vody stiahneme bulgur z ohňa, pridáme k mäsu so zeleninou, pridáme hrášok a uvarený karfiol rozobratý na ružičky. Dobre premiešame a necháme ešte 15 minút dodusiť. Nakoniec zdobíme strúhaným syrom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]