

7.046 - Živánska pečienka na pekáči *

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		
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1,8	1,53	2	1,7	2,5	2,12	3,5	2,98		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Lečo	kg	1,3	1,3	1,8	1,8	2,2	2,2	3	3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	38	40	50	60	
Hmotnosť spolu:	74	82	98	114	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou a posypeme mletou červenou paprikou. Slaninu a očistenú cibuľu nakrájame na tenké plátky. Do olejom vymasteného pekáča poukladáme tenké plátky slaniny (MŠ šunky), na ne dáme vrstvu mäsa, cibule a leča. Môžeme urobiť niekoľko vrstiev na seba po celom pekáči. Na vrchnú vrstvu poukladáme zvyšok slaniny (šunky), podlejeme vodou, prikryjeme a dusíme v rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]