

12.001 - Bravčová pečeň na cibuli *

Kategória: Pokrmy z vnútorností

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčová pečeň	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,35	1,7	1,45	2,5	2,12	3	2,55		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	50	55	
šťava :	50	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	87	103	130	155	

Technologický postup:

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, mletú rascu, pokrájanú bravčovú pečeň a dusíme do mäkka. Pridáme mletú červenú papriku a zaprášime nasucho opraženou múkou. Podľa potreby zriedime vodou, dochutíme majoránom, čiernym mletým korením a povaríme. Solíme až nakoniec. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]