

12.002 - Bravčová pečeň na paradajkách a paprike *

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
Cibuľa	kg	1	0,85	1,7	1,45	1,7	1,45	2	1,7		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Paprika zelená	kg	2	1,5	2,5	1,88	2,8	2,1	3	2,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Bravčová pečeň	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	50	56	
šťava :	55	75	100	120	
Hmotnosť spolu:	92	118	150	176	

Technologický postup:

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme a pokrájame na rezance. Cibulu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji. Vložíme pokrájanú pečeň a dusíme do mäkkka. Udusenú pečeň vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, s červenou mletou paprikou. Dobre rozšľaháme a precedíme na pečeň. Nakoniec pridáme zvlášť udusené paradajky a papriku. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom. Povaríme ešte 20 minút. Solíme pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]