

12.003 - Bravčová pečeň na zelenine *

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 | | |
| Cibuľa | kg | 1 | 0,85 | 1,7 | 1,45 | 2 | 1,7 | 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 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | | |
| Koreňová zelenina | kg | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 3,5 | 2,8 | | |
| Maslo | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Soľ | kg | 0,06 | 0,06 | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 37 | 43 | 50 | 56 | |
| šťava : | 65 | 85 | 100 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 102 | 128 | 150 | 166 | |

Technologický postup:

Bravčových pečienok umyjeme, odfarbuje, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme na drobno pokrúpanú cibulku, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú zeleninu, popražíme, podlejeme vodou a dusíme do polomäka. K polomäkkej koreňovej zelenine pridáme odfarbenú, pokrúpanú pečienku a dusíme do mäka. Mäkkú pečienku a koreňovú zeleninu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, povaríme, zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Solíme tesne pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]