

# 7.003 - Kovbojská fazuľa

Katgória: 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		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4,5	4,5		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	1,5	1,13	2	1,5	3	2,15		
Fazuľa červená	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Kukurica mrazená	kg	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	1	0,7	2	1,4	2	1,4	2,5	1,75		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény:

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
omáčka :	94	118	132	166
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	160	180	220

## Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno a opražíme na oleji. Pridáme pripravené mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, očistenú na kocky nakrájanú čerstvú papriku a osolíme. Zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme sterilizovanú červenú fazuľu bez nálevu a kukuricu. Zahustíme strúhanými zemiakmi a dochutíme majoránom, čiernym korením, a ešte 20 minút povaríme.

Príloha: celozrnný chlieb, dusená ryža, cestovina.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	323	1353	11,30	0,00	6,8	43,2	21,8		1,10					24,8	3,20
B:	378	1583	14,20	0,00	8,3	50,8	27,7		1,60					28,2	3,60
C:	443	1852	15,90	0,00	11,2	61,2	38,2		2,30					42,1	4,40
D:	564	2359	18,60	0,00	16,1	73,2	45,2		2,80					51,9	5,20