

7.042 - Tatranská zmes

Katégorieia: 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	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12		
Lečo	kg	0,5	0,5	1,1	1,1	1,8	1,8	2,2	2,2		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Mlieko	l	1,5	1,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Kápie sterilizovaná	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	50	85	95	115
Hmotnosť spolu:	86	127	143	169

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso a prudko opečieme. Opečené mäso osolíme a pridáme mletú červenú papriku, podlejeme vodou a podusíme. Pred dokončením pridáme pokrájanú kápie, hrášok bez nálevu a lečo. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom a smotanou a ešte 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, knedľa, 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:	172	718	11,22	0,00	12,1	4,4	41,2		1,30					5,3	0,40
B:	232	971	13,92	0,00	16,2	7,5	69,3		1,70					10,4	0,70
C:	285	1191	16,23	0,00	20,0	9,8	83,7		2,00					14,9	1,00
D:	332	1389	18,68	0,00	22,8	12,9	98,6		2,30					18,1	1,30