

7.045 - Važecká pochúťka

Kategória: 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	2,2	2,2	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	1,8	1,8	2	2	3	3	3,5	3,5		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Zemiaky	kg	25	16,25	30	19,5	37	24,05	45	29,25		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Lečo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	35	40	50	60
placka :	100	150	175	195
Hmotnosť spolu:	171	232	273	309

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme.

Pred dodusením pridáme lečo bez nálevu.

Zemiakové placky: umyté a očistené zemiaky postrúhame najemno, pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, majorán a múku.

Spracujeme cesto, z ktorého pečieme na zvyšnom oleji placky.

Na tanier uložíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa a prikryjeme druhou plackou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	543	2272	15,69	0,00	30,7	48,3	50,6		3,60					29,7	6,10
B:	660	2762	18,47	0,00	38,2	57,4	62,4		4,30					37,4	7,30
C:	826	3458	22,37	0,00	46,9	74,7	78,4		5,60					46,0	9,20
D:	963	4031	25,85	0,00	53,5	89,7	93,4		6,40					55,9	11,10