**Vzdelávacie úlohy z predmetu Odborný výcvik - učebného odboru – obchodná prevádzka – práca pri príprave jedál na 16.týždeň – 13.12.2021-17.12.2021**

**Názov témy:**

1. **Príprava bravčového mäsa pečením na panvici**
2. **Príprava bravčového mäsa pečením v rúre**
3. **Príprava bravčového mäsa na rošte a ražni**

**1. Príprava bravčového mäsa pečením na panvici**

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/1/)

**Suroviny:**

5 plátkov

bravčové karé bez kosti

soľ

mleté čierne korenie

olej

**Postup**

1.

Pripravíme si suroviny.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/2/)

2.

Mäso naklepeme. Osolíme, okoreníme červenou paprikou a čiernym korením z obidvoch strán.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/3/)

3.

Vložíme do rozpáleného oleja na panvici.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/4/)

4.

Hneď mäso obrátime, aby sa mäso uzavrelo a zanechalo si šťavu.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/5/)

5.

Pod pokrievkou smažíme z oboch strán doružova.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/6/)

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/7/)

6.

Obrátime.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/8/)

7.

Vyberieme a podávame.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/9/)

8.

Hotové podávame napr. so zemiakmi.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/10/)

9.

Výborne chutí aj s volským okom.

[](https://dobruchut.aktuality.sk/recept/fotogaleria/3594/fotorecept-minutky-z-kare/11/)

***Úlohy:***

1. ***Napíš si do zošita postup prípravy uvedeného receptu – Príprava bravčového mäsa pečením na panvici***
2. ***Napíš, ktoré suroviny sme použili na prípravu tohto receptu.***
3. ***Uvedené úlohy odfoť a pošli majsterke odborného výcviku.***

**2.Príprava bravčového mäsa pečením v rúre - Pečená bravčová krkovička**



**Suroviny**

|  |  |
| --- | --- |
| 600 g (bez kosti) | [krkovička bravčová](https://varecha.pravda.sk/suroviny/krkovicka-bravcova/) |
| 1 PL | [masť](https://varecha.pravda.sk/suroviny/mast/) |
| 1 ks | [cibuľa](https://varecha.pravda.sk/suroviny/cibula/) |
| 3 strúčiky | [cesnak](https://varecha.pravda.sk/suroviny/cesnak/) |
| 120 ml | [víno červené](https://varecha.pravda.sk/suroviny/vino-cervene/) |
| podľa chuti | [soľ](https://varecha.pravda.sk/suroviny/sol/) |
| podľa chuti | [korenie čierne mleté](https://varecha.pravda.sk/suroviny/korenie-cierne-mlete/) |
| podľa chuti | [rasca](https://varecha.pravda.sk/suroviny/rasca/) |
| podľa chuti | [paprika červená mletá](https://varecha.pravda.sk/suroviny/paprika-cervena-mleta/) |
|  |  |

**Postup**

1. Mäso umyjeme, osušíme.



1. Na panvici necháme rozohriať masť, mäso, opečieme zo všetkých strán.



1. Osolíme, okoreníme, posypeme rascou a paprikou.



1. Pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak.



1. Podlejeme červeným vínom



6 . Pečieme v rúre asi 50 minút.



7. Pokrájame na plátky a podávame s knedľou a kapustou.

***Úlohy:***

1. ***Napíš si do zošita postup prípravy uvedeného receptu – Pečená bravčová krkovička.***
2. ***Napíš, ktoré suroviny sme použili na prípravu tohto receptu.***
3. ***Uvedené úlohy odfoť a pošli majsterke odborného výcviku.***

**3.Príprava bravčového mäsa na rošte a ražni - Marinované grilované bravčové karé**



**Suroviny**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 kg | [karé bravčové](https://varecha.pravda.sk/suroviny/kare-bravcove/) |
| 2 dcl | [olej rastlinný](https://varecha.pravda.sk/suroviny/olej-rastlinny/) |
| 1 ks | [korenie bravčové pečené](https://varecha.pravda.sk/suroviny/korenie-bravcove-pecene/) |
| 2 strúčiky | [cesnak](https://varecha.pravda.sk/suroviny/cesnak/) |
|  | [soľ](https://varecha.pravda.sk/suroviny/sol/) |
| 2 ks | [mrkva](https://varecha.pravda.sk/suroviny/mrkva/) |
| 1/2 ks | [tekvica](https://varecha.pravda.sk/suroviny/tekvica/) |
| 1 ks | [karfiol malý](https://varecha.pravda.sk/suroviny/karfiol-maly/) |
| 1 ČL | [rasca celá](https://varecha.pravda.sk/suroviny/rasca-cela/) |
| 1 PL | [olej rastlinný](https://varecha.pravda.sk/suroviny/olej-rastlinny/) |

**Postup**

1. Pripravíme si marinádu z oleja, korenia a pretlačených strúčikov cesnaku. Karé umyjeme a nakrájame na asi 1 cm hrubé plátky, neklepeme, nesolíme, naložíme aspoň na 6 hodín do marinády a uložíme do chladu. V deň pečenia ich v dostatočnom predstihu vyberieme z chladničky, aby mali izbovú teplotu.



1. Mrkvu a tekvicu očistíme a nakrájame na kolieska a kocky. Karfiol umyjeme, rozoberieme na malé ružičky a necháme dobre odkvapkať. Na panvici poriadne rozohrejeme olej a na ňom najprv orestujeme rascu, prihodíme kolieska mrkvy a za chvíľu aj karfiol. Pracujeme na vyššom plameni, aby zelenina nepustila šťavu, ale sa opekala. Nakoniec pridáme kocky tekvice, stále miešame a nenecháme zeleninu dlho mäknúť, chytí farbu a je hotová, mrkva aj karfiol pekne chrumkavé a tekvica šťavnatá, netrvá to ani 10 minút. Pred podávaním osolíme.
2. Medzitým poriadne rozhorúčime grilovaciu panvicu alebo gril a namarinované mäso na ňom z oboch strán opečieme, netreba nechať vysušiť, tepelná úprava má byť rýchla a krátka.



1. Hotové mäso osolíme až po pečení. Podávame ideálne so zeleninou, prípadne nejakou pikantnou omáčkou k mäsku.



***Úlohy:***

1. ***Napíš si do zošita postup prípravy uvedeného receptu – Marinované grilované bravčové karé.***
2. ***Napíš, ktoré suroviny sme použili na prípravu tohto receptu.***
3. ***Uvedené úlohy odfoť a pošli majsterke odborného výcviku.***