

Milí študenti,

Napíšte si poznámky do zošita, učivo sa naučte. Na budúcu hodinu budeme pokračovať ďalej.

Odpovede na otázky si napíšte do zošita a prefotené pošlite na adresu [machackova@sosmt.sk](mailto:machackova@sosmt.sk) do 15.3.2021

## Bravčové mäso

### 4. Úprava vyprážením

- Vyprážanie je nezdravá úprava
- Neodporúča sa často konzumovať vyprážené jedlá
- Vyprážame : 1. mäso zo stehna – rezne, medajlónky  
2. rebierka – mäso z kare s kosťou alebo bez kosti
- **Postup** : mäso naklepeme, ochutíme, obaľujeme v cestíčku alebo trojobale –  
*cestíčko* ( mlieko, vajce, múka, soľ )  
*trojobal* ( múka, vajce, strúhanka)

### Úloha

1. Ako často jedávate vyprážené jedlá ? Čím by sme mohli vyprážené jedlá nahradiť ?