

Paprikagryde med svinekød og cocktailpølser, blød

			pr. enhed
Antal:	10 por	Energi:	896 kJ
Mængde:	0,15 kg / por	Protein:	19 g
Total netto mængde:	1,5 kg	Fedt:	13,8 g
Kostpris:	8,73 kr.	Kulhydrat:	3,3 g
		Aminosyrescore:	117 %



Ingredienser:	Mængde
Majkens bløde gris, 1 kg	600 g
Majkens bløde hamburgerryg, kogt og røge	400 g
Olie, smagsneutral	40 g
Paprika Rosen	20 g
Løg, rå, skrællet og hakket	150 g
Hvidløg, rå, pillede og i tern	5 g
Tomatpure, koncentreret	40 g
Tomat, flået, hakkede	150 g
Svinefond, OSCAR Fond Signature, 1L	100 g
Fløde 36 %, piskefløde	150 g
Salt, groft kokke	0 kg

Metodebeskrivelse:

1. Pak Majkens gris ud af indpakningen og skær den i tern.
2. Læg kødet på et stykke bagepapir og spray gerne med lidt sprayfedt.
3. Kom kødet i ovnen ved 175 g i ca 5-6 minutter til det virker fast når du klemmer det.
4. Lad kødet afkøle lidt.
5. Kom olie på en pande og steg løg og hvidløg heri.
6. Tilsæt tomatpure og lad den brænde af på panden.
7. Tilsæt nu svinekødet og vend det på panden sammen med paprika
8. Tilsæt tomat, fond og fløde og lad retten simre i ca 15 minutter.
9. Skær den kogte hamburgerryg ud i 2-3 cm skiver og lav nu cocktailpølser med en udhuler, eller skær kødet ud i bjælker.
10. Tilsæt pølserne til paprikagryden og smag til med salt, paprika og evt. lidt peber.
11. Juster evt. tykkelsen med lidt Xanthancare

Aminosyreberegning

	fork.	nøgle	pr. 100 g færdigvare	score	Gyldighed
Protein:			12,7 g		100 %
Histidin	His	16	446 mg	219 %	99,4 %
Isoleucin	Ile	30	564,4 mg	148 %	99,4 %
Leucin	Leu	61	908,7 mg	117 %	99,4 %
Lysin	Lys	48	1051,1 mg	172 %	99,4 %
Methionin	Met		289,2 mg		99,4 %
Cystin	Cys		77 mg		99,4 %
sum	SAA	23	366,2 mg	125 %	99,4 %
Phenylalanin	Phe		460,4 mg		99,4 %
Tyrosin	Tyr		387,8 mg		99,4 %
sum	AAA	41	848,2 mg	163 %	99,4 %
Threonin	Thr	25	510,6 mg	161 %	99,4 %
Tryptofan	Trp	6,6	120,7 mg	144 %	99,4 %
Valin	Val	40	647,1 mg	127 %	99,4 %
Samlet score				117 %	

Aminosyrescore

Nøgle = Mængde i mg pr. 1 g protein = Score 100%
 Facit = Den laveste score af de ni = Samlet score i alt
"En kæde er kun så stærk som det svageste led"

Gyldighed

100% gyldighed er et udtryk for, at data er valide.
 Er gyldigheden < 100, så indeholder opskriften en eller flere ingredienser, hvor mængden er ukendt.