6.077 Hovädzie mäso po španielsky 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,00	0,85	1,25	1,02	1,50	1,25	2,00	1,70
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
vajcia	12	0,60	15	0,75	20	1,00	25	1,25
kyslé uhorky	0,70	0,63	0,90	0,81	1,10	0,99	1.20	1.08
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	105		125		140		155	
z toho hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	71		85		94		103	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, okoreníme mletým čiernym korením, osolíme, podlejeme vodou a dusíme domäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a povaríme. Nakoniec pridáme na rezance nakrájané kyslé uhorky a vajcia uvarené na tvrdo.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	512	123	12,9	4,9	1,7	2,9	0,2	11,3	0,9	0,02	0,1	0,1	0,7	0,2
B	695	174	15,8	9,6	2,1	4,1	0,3	11,8	1,2	0,03	0,1	0,1	0,7	0,3
C	839	209	18,2	11,3	2,9	4,8	0,4	12,2	1,5	0,04	0,2	0,2	0,8	0,4
D	1039	259	20,8	15,7	3,8	5,7	0,5	12,9	1,7	0,04	0,5	0,3	0,9	0,5