6.078 Hovädzia pečienka na zelenine a smotane 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	0,60	0,60	0, 70	0,70
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
mrkva	2,20	1,76	2,50	2,00	4,50	3,60	5,00	4,00
koreňová zelenina	3,70	2,96	4,10	3,60	7,00	5,60	8,00	6,40
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
citróny	0,50	0,20	0,50	0,20	0,60	0,24	0,70	0,28
korenie nové celé	-	-	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
smotana	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cibuľa	0,70	0,59	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
hmotnosť porcie	135		165		180		210	
hmotnosť mäsa	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	101		125		134		158	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy, prešpikujeme údenou slaninou, osolíme, na časti rozpáleného oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú zeleninu, pridáme celé korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou a citrónovou šťavou.

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	669	167	14,8	6,9	2,1	10,1	1,8	96,2	1,8	0,2	0,1	0,2	7,1	0,5
B	897	225	17,8	9,9	3,4	13,4	2,7	124,3	2,4	0,2	0,1	0,2	9,3	0,7
C	1118	279	20,5	13,7	4,9	16,2	3,1	148,9	2,9	0,3	0,2	0,3	14,1	1,0
D	1302	326	23,4	15,2	5,5	19,5	4,9	169,2	3,4	0,4	0,2	0,4	16,9	1,5