**6.084 Hovädzie po záhorácky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mäso - 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 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,12 | 3,00 | 2,55 |
| cesnak | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 | 0,15 | 0,12 |
| červená paprika | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| soľ | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| rasca | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| majorán | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| fazuľa suchá | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| múka | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,45 | 0,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 145 | | 180 | | 220 | | 250 | |
| z toho mäso v g | 34 | | 40 | | 46 | | 52 | |
| hmotnosť šťavy v g | 101 | | 140 | | 174 | | 198 | |

**Výrobný postup**

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, soľ, červenú papriku, mletú rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Fazuľu namočíme, uvaríme do mäkka, zmiešame s mäkkým mäsom a podľa potreby zahustíme múkou opraženou na sucho. Dochutíme majoránom a prelisovaným cesnakom. Povaríme.

Príloha: celozrnný chlieb.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 734 | 175 | 16,58 | 4,5 | 0,0 | 15,1 | 3,7 | 30,5 | 2,3 | 0,015 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| B | 945 | 226 | 19,78 | 6,8 | 0,0 | 18,9 | 4,6 | 38,5 | 2,8 | 0,019 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 |
| C | 1154 | 276 | 22,98 | 9,1 | 0,0 | 22,6 | 5,5 | 46,6 | 3,3 | 0,023 | 0,2 | 0,2 | 3,0 | 0,0 |
| D | 1440 | 344 | 27,25 | 11,4 | 0,0 | 29,1 | 7,3 | 59,4 | 4,1 | 0,029 | 0,2 | 0,2 | 3,7 | 0,0 |