**6.085 Hovädzie placky so žltým hrachom 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 s maslovou chuťou | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| hrach žltý | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 |
| lečo sterilizované b. n. | | 1,00 | 1,00 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| červená mletá paprika | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| čierne mleté korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| majorán | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | 34 | | 40 | | 46 | | 52 | |
| hmotnosť šťavy v g | | 81 | | 105 | | 126 | | 152 | |
| hmotnosť omáčky v g | | 45 | | 65 | | 80 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. Ochutíme čiernym korením, červenou paprikou a soľou. Z upraveného mäsa tvarujeme mokrou rukou placky, ktoré vložíme do vymasteného pekáča, pokropíme olejom a pečieme do zlatista. Hrach namočíme a uvaríme do mäkka. Po uvarení hrach scedíme a rozmixujeme na hladkú kašu. Lečo udusíme na oleji, pridáme k rozmixovanému hrachu, dochutíme majoránom, soľou a povaríme ešte 20 minút. Mäsové placky podávame preliate omáčkou.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky.

**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 | 434 | 104 | 14,48 | 1,6 | 0,0 | 6,9 | 1,5 | 14,2 | 1,7 | 0,019 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,0 |
| B | 580 | 139 | 17,78 | 2,1 | 0,0 | 10,7 | 2,3 | 21,1 | 2,3 | 0,036 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |
| C | 723 | 173 | 21,07 | 2,6 | 0,0 | 14,3 | 3,1 | 27,3 | 2,8 | 0,053 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 0,0 |
| D | 948 | 227 | 25,53 | 3,2 | 0,0 | 21,1 | 4,6 | 37,9 | 3,6 | 0,070 | 0,3 | 0,2 | 18,4 | 0,0 |