**6.086 Hovädzie mäso k prívarkom 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 | 1,30 | 1,10 | 1,50 | 1,30 | 2,00 | 1,70 |
| rasca | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| čierne korenie mleté | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| paprika červená mletá | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,012 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| múka strukovinová | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 66 | | 85 | | 105 | | 120 | |
| z toho mäso v | 36 | | 42 | | 50 | | 55 | |

**Výrobný postup**

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú na drobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájané mäso, mletú červenú papriku, rascu, mleté čierne korenie, soľ, opražíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme strukovinovou múkou, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: rôzne druhy zeleninových alebo strukovinových prívarkov.

**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 | 445 | 108 | 12,55 | 4,3 | 2,1 | 5,5 | 0,9 | 13,2 | 1,6 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 0,18 |
| B | 569 | 138 | 14,85 | 6,6 | 3,4 | 6,1 | 1,2 | 16,3 | 1,9 | 0,02 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,20 |
| C | 732 | 176 | 16,91 | 8,8 | 4,5 | 7,2 | 1,6 | 19,6 | 2,5 | 0,02 | 0,2 | 0,2 | 3,1 | 0,20 |
| D | 864 | 212 | 19,01 | 11,2 | 5,7 | 8,1 | 1,8 | 24,8 | 2,9 | 0,03 | 0,3 | 0,3 | 3,8 | 0,22 |