**6. 087 Hovädzie plátky na šampiňónoch a rajčiakoch 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 |
| cibuľa | | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,30 | 1,50 | 1,30 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| šampiňóny sterilizované | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| sušené rajčiaky | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| korenie na pečené mäso | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| rajčiaková omáčka | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 76 | | 105 | | 125 | | 160 | |
| z toho mäso | | 36 | | 42 | | 48 | | 56 | |

**Výrobný postup**

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, okoreníme korením na pečené mäso a vložíme na očistenú, pokrájanú a opraženú cibuľu. Opečieme po oboch stranách. Podlejeme vodou, dosolíme a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zredukujeme, pridáme pokrájané šampiňóny, pokrájané sušené rajčiaky, zalejeme pripravenou rajčiakovou omáčkou Neapol (pripravenou podľa návodu na obale) a povaríme 20 minút.

Príloha: cestoviny, dusená ryža, knedľa.

**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 | 399 | 95 | 13,28 | 4,2 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 7,4 | 1,2 | 0,003 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| B | 534 | 128 | 16,00 | 6,4 | 0,0 | 1,3 | 0,3 | 9,3 | 1,4 | 0,004 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,0 |
| C | 636 | 152 | 18,76 | 7,7 | 0,0 | 1,8 | 0,4 | 12,0 | 1,7 | 0,005 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,0 |
| D | 782 | 187 | 22,18 | 9,9 | 0,0 | 2,0 | 0,5 | 13,2 | 1,9 | 0,005 | 0,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 |