

5.029 - Polievka hovädzia s mäsom, ryžou a hráškom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,35	0,3	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	0,7	0,56		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64		
Ryža	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	208	235	
mäso :	11	12	12	15	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku, umyté pod tečúcou vodou, vložíme variť do studenej. Pridáme očistenú celú cibuľu, korenie, soľ a varíme.

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame a dáme variť k polomäkkému mäsu. Ryžu preberieme, umyjeme a uvaríme. Mäkké mäso vyberieme, do vývaru dáme uvarenú ryžu, hrášok bez nálevu a dovaríme. Mäso pokrájame na drobné kúsky, môžeme i zomlieť a vložíme do polievky. Varíme ešte 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou pred konzumáciou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]