

6.001 - Frankfurtské hovädzie mäso *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Párky jemné	kg	1	0,95	1,1	1,04	1,2	1,14	1,3	1,23		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg					0,03	0,03	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	43	49	55	
šťava :	36	41	42	72	
Hmotnosť spolu:	72	84	91	127	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na 1kg kusy, prešpikujeme párkami a opečieme na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, opožáme na zvyšnom oleji, pridáme mletú červenú papriku, paradajkový pretlak, mleté čierne korenie, soľ a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso so šťavou a pod pokrievkou dusíme do mäčka. Mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]