

6.002 - Frankfurtský závitok *

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
Bravčové plece b. k.	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Hovädzie zadné b. k.	kg	5,6	5,6	6,5	6,5	7,4	7,4	8,3	8,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3,2	3,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg					0,03	0,03	0,04	0,04		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	0,1	0,1		
Párky jemné	kg	0,9	0,85	1,1	1,05	1,2	1,14	1,3	1,24		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	49	55	
šťava :	50	70	90	111	
Hmotnosť spolu:	86	112	139	166	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame cez vlákna na plátky, vyklepeme a na okraji narežeme. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, osolíme a premiešame s malým množstvom studenej vody. Pomletým mäsom potrieme plátky, obložíme kúskom párku, zvinieme, spojíme ihlami, povrch osolíme a okoreníme. Závitky opečieme zo všetkých strán na časti oleja, podlejeme mierne vodou, ktorú necháme odpariť. Očistenú pokrájanú cibuľu opražíme na zvyšnom oleji, pridáme mletú červenú papriku, speníme a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso i so štavou a pod pokrievkou dusíme do mäkkka. Mäkké závitky vyberieme a zbavíme ihlIEL. Štavu vydusíme až na tuk, zaprášime na sucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme s vodou, mliekom a smotanou. Varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]