

## 6.003 - Gemerská roláda

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 b. k.	kg	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,55	0,55		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	54	
šťava :	30	50	60	72	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	64	90	106	126	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na 1 kg kusy. Do každého narežeme otvor. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, pridáme očistený, rozotrený cesnak, soľ, rascu, mletú červenú papriku, dobre premiešame a zmesou plníme hovädzie mäso. Naplnené mäso prudko opečieme na časti oleja po oboch stranách, pridáme očistenú, pokrájanú a na zvyšnej časti oleja opraženú cibuľu, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkká v rúre. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, podľa potreby rozriedime horúcou vodou, povaríme, dochutíme soľou, precedíme a varíme 20 minút. Takto pripravenou šťavou polievame porcie mäsa.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]