

6.004 - Hovädzí guláš

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	80	90	110	
Hmotnosť spolu:	94	120	136	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, koreniny, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Mäkké mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme cesnakom a prevaríme.

Príloha: varené zemiaky, knedľa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]