

6.005 - Hovädzí guláš balkánsky

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	4	5	5	5	5	5,5	5,5		
Bravčové stehno	kg	2	2	2	2	3	3	3,5	3,5		
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		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Kapusta hlávková	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	2	1,5	2,5	1,87	3	2,25		
Paradajky	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	75	90	120	140	
Hmotnosť spolu:	109	130	166	192	

Technologický postup:

Hovädzie a bravčové mäso vcelku umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, rascu a mletú červenú papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäka. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, nakrájanú hlávkovú kapustu, paradajky, papriku a podusíme. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, knedľa, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]