

## 6.006 - Hovädzí guláš bratislavský

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	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Citróny	kg	0,2	0,18	0,2	0,18	0,3	0,27	0,4	0,36		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	2	1,6	2	1,6	3	2,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	80	100	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	94	120	146	182	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, bobkový list, soľ, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme v mlieku, dochutíme cukrom a na malé kúsky pokrájaným citrónom. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, varené zemiaky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]