

6.007 - Hovädzí guláš hamburský

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	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Mrkva	kg	1,8	1,44	2	1,6	2	1,6	2,5	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	90	100	110	
Hmotnosť spolu:	104	130	146	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Do polomäkkeho mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrúpanú mrkvu a dusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]