

6.008 - Hovädzí guláš maďarský

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	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,5	1,13	2	1,5	2,5	1,88	3	2,25		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	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		
Paradajky	kg	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		

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 červenú papriku, soľ, opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Keď je mäso skoro mäkké, pridáme očistenú, na rezance pokrájanú čerstvú papriku a paradajky. Dusíme do mäkká, zahustíme nasucho opraženou múkou a povaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, halušky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]