

6.009 - Hovädzí guláš mexický

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	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Hrášok sterilizovaný	kg	1,4	1,4	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ryža	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	90	100	110	
ryža :	110	150	170	190	
Hmotnosť spolu:	214	280	316	352	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme pokrúpané mäso, paradajkový pretlak, soľ, papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby počas dusenia podlievame horúcou vodou. Keď je mäso mäkké, zahustíme šťavu nasucho opraženou múkou, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme, opražíme na oleji, pridáme druhú časť hrášku bez nálevu a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme udusené mäso a posypeme strúhaným syrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]