

6.010 - Hovädzí guláš milánsky

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		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,55	0,55	0,7	0,7	0,75	0,75	0,85	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	55	60	70	100	
Hmotnosť spolu:	89	100	116	152	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky, opečieme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, soľ a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme vo vode, dochutíme cukrom a ešte varíme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, špagety.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]