

6.011 - Hovädzí guláš slovenský

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	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Zemiaky	kg	7	4,55	10	6,5	12	7,8	14	9,1		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	100	120	160	180	
Hmotnosť spolu:	134	160	206	232	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, posekanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, koreniny, soľ. Dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlejeme horúcou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom a prevaríme.

Príloha: chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]