

## 6.012 - Hovädzí guláš so zeleninou

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	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Kaleráb	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,2	0,96		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	90	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	104	130	146	172	

## Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme do mäka. Pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]