

6.013 - Hovädzí guláš taliansky

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	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
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		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,13	0,11		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	76	90	100	120	
Hmotnosť spolu:	110	130	146	172	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, paradajkový pretlak, soľ, rascu, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, rozšľahanou vo vode, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút. Hotové porcie posypeme strúhaným syrom.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]