

6.014 - Hovädzí guláš znojemský

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	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7	2,5	2,12		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	50	
šťava :	80	90	110	140	
Hmotnosť spolu:	114	130	156	190	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opečieme, posypeme červenou mletou paprikou, pridáme soľ, rascu, korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Dusené mäso zaprášime múkou, privedieme do varu. Povaríme za stáleho miešania, pridáme na rezance pokrájané kyslé uhorky bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]