

6.015 - Hovädzí plátok bratislavský

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		
Mlieko	l	3	3	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,2	0,18	0,3	0,27	0,4	0,36	0,5	0,45		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	80	90	100	120	
Hmotnosť spolu:	114	130	146	172	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, na okrajoch narežeme a osolíme. Mäso prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené mäso, zalejeme horúcou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, štavu zaprášime múkou, opražíme, zalejeme mliekom, pridáme paradajkový pretlak a varíme asi 30 minút. Pred dovarením pridáme do omáčky smotanu, omáčku precedíme na plátky mäsa. Očistenú mrkvu a zeler pokrájame na rezance, uvaríme, a spolu s hráškom bez nálevu a nakrájanými uhorkami bez nálevu na rezance pridáme do omáčky. Dochutíme soľou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, cestovina, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]