

6.016 - Hovädzí plátok na horčici

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	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	60	80	90	
Hmotnosť spolu:	84	100	126	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu na zvyšnej časti oleja opražíme, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, štavu zaprášime múkou na sucho opraženou, rozriedime vodou, pridáme horčicu a 20 minút ešte varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]