

6.017 - Hovädzí plátok na leče

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	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	80	90	90	
Hmotnosť spolu:	94	120	136	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a cez priečne vlákna pokrájame na plátky. Mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme lečo bez nálevu, zahustíme múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]