

6.018 - Hovädzí plátok s paradajkovým pretlakom

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		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a cez priečne vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šľavy pridáme paradajkový pretlak, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a cukrom. Varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]