

6.019 - Hovädzí plátok na slanine a 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		
Slanina údená	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Horčica	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	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 :	60	70	90	100	
Hmotnosť spolu:	94	110	136	152	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú nadrobno pokrújanú 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, na kocky pokrújanú popraženú slaninu a varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]