

6.020 - Hovädzí plátok na šampiňónoch

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		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	80	90	100	
Hmotnosť spolu:	104	120	136	152	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, okraje narežeme, osolíme, okoreníme a prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme rascu, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme vriacou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu odparíme až na tuk, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a pridáme pokrúpané šampiňóny bez nálevu. Varíme ešte asi 30 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]