

6.021 - Hovädzí plátok po cigánsky *

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			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,6	0,54	0,6	0,54	0,8	0,72		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		

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 a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, na okrajoch narežeme, osolíme a z oboch strán opečieme na časti oleja. Polovicu očistenej cibule nakrájame na drobno, opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou, opraženou na sucho, rozriedime vodou, pridáme opraženú na drobno nakrájanú slaninu, druhú časť cibule a ešte 20 minút varíme. Uhorkami bez nálevu pokrájanými na plátky zdobíme každú porciu zvlášť.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]