

6.022 - Hovädzí plátok prírodný

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		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	60	70	90	
Hmotnosť spolu:	84	100	116	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a cez vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu. Opečené mäso poukladáme do pekáča spolu s opraženou cibuľou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme k udusenému mäsu a spolu ešte 20 minút varíme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]