

6.023 - Hovädzí tokáň na smotane *

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	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,6	0,24	0,8	0,32	1	0,4		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme na rezance pokrájanú slaninu, mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave za občasného podlievania vriacou vodou. Keď je mäso mäkké zahustíme múkou, ktorú rozmiešame s mliekom a smotanou. Dochutíme citrónovou šťavou, očisteným rozotretým cesnakom, cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, halušky, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]