

## 6.024 - Hovädzí závitok plnený zeleninou

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   |       |       |
| Kaleráb              | kg             | 0,3   | 0,24  | 0,4   | 0,32  | 0,5   | 0,4   | 0,6   | 0,48  |       |       |
| Horčica              | kg             | 0,15  | 0,15  | 0,2   | 0,2   | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  |       |       |
| Sol'                 | 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  | 0,01  | 0,01  | 0,03  | 0,03  |       |       |
| Cibuľa               | kg             | 0,5   | 0,42  | 0,8   | 0,68  | 0,8   | 0,68  | 1     | 0,85  |       |       |
| Hrášok sterilizovaný | kg             | 0,6   | 0,6   | 0,7   | 0,7   | 0,8   | 0,8   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Múka hladká          | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   |       |       |
| Koreňová zelenina    | kg             | 1,5   | 1,2   | 2     | 1,6   | 2     | 1,6   | 2,5   | 2     |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |            |            |            |            |  |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|--|
| porcia :               | 43         | 51         | 58         | 63         |  |
| šťava :                | 70         | 90         | 100        | 110        |  |
|                        |            |            |            |            |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>113</b> | <b>141</b> | <b>158</b> | <b>173</b> |  |

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme a potrieme horčicou. Koreňovú zeleninu a kaleráb očistíme, pokrájame na rezance a 1/3 poukladáme na plátky mäsa. Naplnené plátky zvinieme, uzatvoríme kovovou ihlou, opečieme na časti oleja a poukladáme do pekáča. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú a pokrájanú cibuľu, ktorú pridáme k závitkom, podlejeme vriacou vodou a dusíme v rúre do mäkká. Zvyšné 2/3 zeleniny a sterilizovaný hrášok bez nálevu pridáme k polomäkkému mäsu. Dusíme do mäkká. Mäkké závitky vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou 20 minút ešte varíme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]