

6.025 - Hovädzia pečienka macedónska

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		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Kôpor čerstvý	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mlieko	l	5	5	7	7	8	8	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	41	47	54	
šťava :	80	100	120	130	
Hmotnosť spolu:	115	141	167	184	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi 1 kg osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. V mlieku a smotane rozmiešame na sucho opraženú múku, prilejeme k šťave, dochutíme očisteným posekaným kôprom, cukrom, octom a 20 minút ešte varíme.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]