

6.026 - Hovädzia pečienka burgundská *

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 bez kože	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Lekvár slivkový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,8	1,44	2,1	1,68		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
omáčka :	70	80	90	110	
Hmotnosť spolu:	104	120	136	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy v hmotnosti cca 1 kg, prešpikujeme pokrájanou slaninou, osolíme a opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a po vychladnutí pokrájame. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a pridáme paradajkový pretlak spolu so slivkovým lekvárom. Dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]