

### 6.027 - Hovädzia pečienka cigánska \*

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			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	1,7	1,44	2	1,7	2,2	1,87		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,2	1,08	1,3	1,17		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	3	2,4	3,4	2,72	4	3,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	58	78	97	118	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	92	118	143	170	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, osolíme, okoreníme a opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme očistenú pokrájanú cibuľu a očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu si pripravíme z múky opraženej nasucho rozriedenej vodou, pridáme do nej pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu, ktoré sme podusili na slanine. Varíme ešte 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]