

6.028 - Hovädzie mäso s ružičkovým kelom a mrkvou

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 k. ú.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,75	1,2	1,02	1,5	1,27		
Kel ružičkový	kg	2	1,7	2,5	2,12	3,25	3	4	3,4		
Mrkva	kg	1	0,6	2	1,4	3	2,4	3	2,4		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Citróny	kg	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sójová omáčka	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Kečup	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Horčičné semená	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 6 - Sója, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
omáčka :	66	90	114	138	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	190	

Technologický postup:

Nasekanú cibulu opražíme, pridáme na rezance nakrájané hovädzie mäso, zasypeme mletou paprikou, okoreníme, pridáme sójovú omáčku, kečup, horčičné semená, citrónovú šťavu a soľ. Mäso podusíme do mäkkka. Ku koncu pridáme na polovice pokrájaný ružičkový kel, nahrubo nastrúhanú mrkvu a cesnak.

Príloha: dusená ryža, bulgur, kuskus, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]