

## 6.029 - Hovädzia pečienka husárska

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		
Šunka dusená	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
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	1,28	1,7	1,44	2	1,7	2,2	1,87		
Paradajkový pretlak	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	70	85	95	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>131</b>	<b>147</b>	

## Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Očistenú pokrátanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené mäso, pridáme mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šunku nakrájame na rezance, vložíme prevariť do šľavy, ktorú zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou, pridáme paradajkový pretlak a dobre rozšľaháme, povaríme ešte 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]