

### 6.030 - Hovädzia pečienka na hubách/šampiňónoch

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		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Huby sušené	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šŕava :	48	73	98	118	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	82	113	144	170	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, rýchlo osušíme a pokrájame na väčšie kusy. Osolíme, opečieme na oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, rascu, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou, prikryjeme a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, vodou, precedíme, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Ak použijeme sušené huby, tieto uvaríme zvlášť.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]