

6.031 - Hovädzia pečienka na paprike

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		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šŕava :	70	100	120	130	
Hmotnosť spolu:	104	140	166	182	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na väčšie kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme, opečieme na rozpálenom oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, opražíme, posypeme červenou mletou paprikou a zalejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom a smotanou, precedíme cez husté sito a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]