

## 6.032 - Hovädzia pečienka na paradajkách

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	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,4	7	6,3	8	7,2		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,4	1,12	1,7	1,36		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	90	110	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	104	130	156	182	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, ktoré prudko opečieme, soľ, mleté čierne korenie, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, paradajky, paradajkový pretlak, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, vylejeme do výpeku a necháme povariť. Hotovú šťavu prelisujeme, dochutíme cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]