

### 6.033 - Hovädzia pečienka na smotane

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	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,48	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
štrava :	70	90	110	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	104	130	156	172	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na rozpálenom oleji. Mäso vyberieme, do výpeku vložíme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, červenú mletú papriku a zalejeme vriacou vodou. Do pripravenej šťavy vložíme opečené mäso a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky, šťavu prepasírujeme, zahustíme múkou nasucho opraženou a povaríme. Pred dokončením pridáme mlieko, smotanu, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]