

6.034 - Hovädzia pečienka na spôsob merano

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		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Zeler	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,75		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	5	5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	80	100	110	
Hmotnosť spolu:	104	120	146	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na ostatnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do polomäčka. K polomäkkému mäsu pridáme paradajkový pretlak, očistený na rezance pokrájaný, alebo postrúhaný zeler a dusíme do mäčka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na plátky, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a zalejeme vodou, mliekom, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]