

6.035 - Hovädzia pečienka plnená zeleninou

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		
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	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	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		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	46	50	58	
šťava :	55	75	85	95	
Hmotnosť spolu:	95	121	135	153	

Technologický postup:

Plnka: Na časti oleja podusíme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme rozšľahané vajcia, soľ a miešame do zhutnutia - 20 minút. Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, narežeme otvory, ktoré naplníme vychladnutou plnkou. Otvory uzatvoríme, mäso osolíme, okoreníme, opečieme na zvyšnej časti rozpáleného oleja. Vo výpeku z opečeného mäsa opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]