

### 6.036 - Hovädzia pečienka pražská

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		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Vajcia	ks	10	0,5	14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
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		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	38	45	51	57	
šŕava :	70	80	90	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	108	125	141	157	

### Technologický postup:

Plnka: Na časti oleja oparážime nakrájanú šunku, pridáme hrášok bez nálevu a zalejeme vajíčkami. Praženicu miešame cca 20 minút. Hovädzie mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kusy hmotnosti cca 1 kg. Ostrým nožom urobíme v strede otvor, naplníme plnkou, uzavrieme ihlou, opečieme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Pred dopečením mäso odkryjeme a dopečieme. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opáženou múkou, rozriedime vodou, nalejeme na mäso a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]