

### 6.037 - Hovädzia pečienka prírodná

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	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	1,8	1,53	2	1,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,035	0,05	0,05		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	80	90	110	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	94	120	136	162	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg. Mäso osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, rascou, opečieme na oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme do výpeku a ešte 20 minút varíme. Pri podávaní mäso polejeme šťavou.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]