

### 6.038 - Hovädzia pečienka ruská \*

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	0,8	0,8		
Slanina údená	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,25	0,25		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		

**Alergény:** 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg, prešpikujeme slaninou, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu a vložíme opečené mäso. Dochutíme mletým čiernym korením a horčicou, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozmiešanou v mlieku a smotane. Prelisujeme, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu, dochutíme octom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, cestoviny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]