

6.039 - Hovädzia pečienka s ríbezľovou omáčkou

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	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Kompót ríbezľový	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	90	100	110	120	
Hmotnosť spolu:	124	140	156	172	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, osolíme, opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a udusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme smotanu a povaríme. Hotovú omáčku precedíme, dochutíme ríbeľovým kompótom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Omáčku nalejeme na porcie mäsa.

Príloha: knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]