

6.040 - Hovädzia pečienka srbská

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		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,5	1,88	3	2,25	3	2,25		
Paradajky	kg	3	2,7	3,5	3,15	4	3,6	4	3,6		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	104	130	156	182	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, opečieme na časti oleja. Vo zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, červenú mletú papriku, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistené pokrúpané paradajky a papriku. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]