

## 6.041 - Hovädzia pečienka sviečková

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		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	100	120	130	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>134</b>	<b>160</b>	<b>176</b>	<b>202</b>	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na časti rozpáleného oleja. Vo zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, očistenú nakrájanú koreňovú zeleninu, pridáme celé nové korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou, citrónovou šťavou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, cestoviny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]