

6.042 - Hovädzia pečienka znojemská

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	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
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		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	70	90	110	
Hmotnosť spolu:	84	110	136	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, opečieme na časti oleja z oboch stránach. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme opečené mäso, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, soľ, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, precedíme, pridáme na rezance pokrúpané kyslé uhorky bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]