

6.044 - Hovädzie dusené na paprikách

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	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	3	2,25	4	3	5	3,75		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	60	70	80	
Hmotnosť spolu:	84	100	116	132	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi 1kg a prudko opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme pokrájame na drobno, speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme mäso, soľ a podlejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zaprášime nasucho opraženou múkou, pridáme očistenú, na rezance pokrájanú papriku a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]