

6.045 - Hovädzie dusené na paradajkách

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		
Paradajky	kg	4	3,6	6	5,4	6	5,4	8	7,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	70	80	90	
Hmotnosť spolu:	94	110	126	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, očistené pokrájané paradajky, osolíme a prikryté dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním precedíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]