

6.046 - Hovädzie mäso dusené v hlávkovej kapuste

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	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	12	9,6	12	9,6	15	12		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	110	130	150	170	
Hmotnosť spolu:	144	170	196	222	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, celé čierne korenie, rascu, červenú mletú papriku a za stáleho miešania opečieme. Podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. K polomäkkému mäsu pridáme nahrubo pokrájanú očistenú kapustu, podľa potreby pridáme vodu a povaríme. Keď je mäso mäkké zahustíme kapustu múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]