

6.047 - Hovädzie mäso dusené v keli

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	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Kel	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	150	170	210	
Hmotnost' spolu:	130	150	170	210	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rascu, červenú papriku, podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. Keď je mäso polomäkké, pridáme očistený pokrájaný kel a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, pridáme do mäsa s kelom, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]