

6.048 - Hovädzie mäso na poľovnícky spôsob *

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	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	75	100	125	150	
Hmotnosť spolu:	109	140	171	202	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme pokrájanú slaninu, očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, čierne mleté korenie, osolíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky. K zelenine pridáme paradajkový pretlak a šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú zriedime vodou a dochutíme cukrom. Varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním precedíme.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]