

### 6.049 - Hovädzie mäso pikantné v zelenine \*

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		
Slanina údená bez kože	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	5	4	5,5	4,4	6	4,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	55	65	75	85	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>89</b>	<b>105</b>	<b>121</b>	<b>137</b>	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na plátky, jemne naklepeme, okraje narežeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja s pokrúpanou slaninou opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme plátky mäsa a očistenú pokrúpanú koreňovú zeleninu. Dochutíme novým korením, bobkovým listom, horčicou, osolíme, podlejeme vodou a udušíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a 20 minút varíme. Bobkový list a korenie vyberieme.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]