

6.050 - Hovädzie mäso s kečupom

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	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Kečup jemný	kg	0,8	0,8	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,6	0,54	0,7	0,63	1	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	55	70	90	110	
Hmotnosť spolu:	89	110	136	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme soľ, korenie a mletú červenú papriku. Vložíme mäso, ktoré počas dusenia podlievame vriacou vodou. Pridáme postrúhané uhorky bez nálevu, kečup a horčicu. Šťavu pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]