

## 6.051 - Hovädzie mäso v mrkve

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	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,4	4,5	3,6		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	90	100	120	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	124	140	166	182	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú postrúhanú mrkvu. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]