

6.052 - Hovädzie mäso varené

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		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52	
Hmotnosť spolu:	34	40	46	52	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, vložíme do teplej osolenej vody variť. Neskôr pridáme očistenú cibuľu, pokrájanú koreňovú zeleninu okrem 1/3 mrkvy, ktorú postrúhame, podusíme na oleji a pridáme do vývaru. Do hotového vývaru pridáme očistenú posekanú petržlenovú vňať tesne pred podávaním. Vývar použijeme ako polievku s rôznymi závärkami.

Uvarené mäso vyberieme a pokrájame na porcie.

Príloha: omáčky, prívaroky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]