

6.053 - Hovädzie mäso zapekané so syrom

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	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	4	0,2	6	0,3	8	0,4	10	0,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	45	55	65	
Hmotnosť spolu:	76	87	103	119	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na väčšie kusy, vložíme do vriacej vody a na miernom ohni varíme do mäkka. Asi v polovici varenia osolíme, pridáme čierne mleté korenie a časť očistenej pokrájanej cibule. Uvarené mäso vyberieme, pokrájame na plátky, vložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča a zalejeme hustou omáčkou.

Omäčka: Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vývarom z mäsa, povaríme a preceďíme. Postupne primiešame vajcia, strúhaný syr a dobre rozšľaháme. Touto omáčkou polejeme porcie mäsa, posypeme očistenou posekanou petržlenovou vňaťou, pokvapkáme citrónovou šťavou a zapekáme 20 minút.

Príloha: varené alebo opekaná zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]