

## 6.054 - Hovädzie na spôsob Stroganov

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	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Worschestrová omáčka	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Kečup jemný	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		

**Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
štrava :	60	80	90	90	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>94</b>	<b>120</b>	<b>136</b>	<b>142</b>	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, narežeme na rezance. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, worschester, horčicu, kečup a paradajkový pretlak. Krátko opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky bez nálevu a varíme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]