

## 6.056 - Hovädzie rezne 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		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Strúhanka	kg	1	1	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,3	0,5	0,4	0,6	0,5	0,8	0,7		
Vajcia	ks	40	2	50	2,5	60	3	70	3,5		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	50	58	66	
šťava :	30	35	40	45	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	72	85	98	111	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušíme, pokrájame na rezne a osolíme. Nakrájané rezne naklepeme v strúhanke a obalíme v rozšľahaných vajciach. Po oboch stranách opečieme v časti oleja. Opečené rezne poukladáme do pekáča, pridáme očistenú pokrúpanú opraženú cibuľu a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Nakoniec pridáme postrúhaný syr a zapečieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]