

6.058 - Kotlíkový guláš

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	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Bravčové stehno	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Zemiaky	kg	10	6,5	12	7,8	14	9,1	16	10,4		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	120	170	200	230	
Hmotnosť spolu:	154	210	246	282	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme hovädzie mäso, rascu, mletú červenú papriku, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. K hovädziemu mäsu pridáme bravčové mäso a podlejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrúpané zemiaky a sterilizované lečo bez nálevu. Zahustíme múkou opraženou nasucho, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a 20 minút povaríme.

Podávame ako hlavné jedlo s chlebom. Lečo môžeme nahradiť čerstvou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]