

6.060 - Roštenka bratislavská

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
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,4	0,36	0,5	0,45	0,6	0,54		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sol'	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Mlieko	l	4	4	4	4	5	5	5	5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		
Koreňová zelenina	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1,2	0,96		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	80	100	120	160	
Hmotnosť spolu:	114	140	166	212	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Do výpeku pridáme očistenú nakrájanú cibuľu a opečené plátky mäsa. Pridáme soľ, mleté čierne korenie, nové korenie celé, bobkový list, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, štavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom, dobre povaríme a precedíme na plátky mäsa. Na zvyšnom oleji podusíme očistenú pokrúpanú koreňovú zeleninu, do ktorej pridáme pokrúpané sterilizované uhorky bez nálevu, uvarený hrášok bez nálevu a smotanu. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]