

## 6.061 - Roštenka cigánska \*

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	1,2	1,02	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		
Zemiaky	kg	12	7,8	17	11,05	22	14,3	25	16,25		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Slanina údená bez kože	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,7	0,63	0,9	0,81	1,2	1,08		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	90	130	180	200	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	124	170	226	252	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na plátky. Mierne naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja. Údenú slaninu pokrájame a na zvyšku oleja opečieme, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu. Opražíme a pridáme červenú mletú papriku. Plátky opečeného mäsa vložíme do cibuľovo-slaninového základu, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Udusené mäso vyberieme, do šťavy pridáme očistené na kocky pokrúpané zemiaky a uvaríme. Pred koncom úpravy zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, na kocky nakrájanými sterilizovanými uhorkami bez nálevu a 20 minút povaríme.

Na tanieri plátky mäsa upravujeme tak, že dáme príslušné množstvo zemiakov na tanier a na ne položíme plátok mäsa.

Príloha: chlieb.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]