

6.063 - Roštenka na paprike

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		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,14	0,14		
Soľ	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	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	70	80	90	120	
Hmotnosť spolu:	104	120	136	172	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme a opečieme z oboch strán na časti oleja. Vo zvyšnom oleji opožáme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené plátky mäsa, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäčka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozmiešanou so smotanou, povaríme 20 minút a precedíme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]