

## 6.064 - Roštenka na zelenine

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	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,07	0,07		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	69	80	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	103	120	146	172	

## Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme a po oboch stranách opečieme na oleji. Opečené mäso vyberieme, vo výpeku opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, očistenú na rezance pokrúpanú koreňovú zeleninu, kaleráb, soľ, vložíme opečené plátky mäsa, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, ochucovadlo, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridáme tesne pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]