

6.065 - Roštenka na zeleri

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		
Zeler	kg	2,5	2	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
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	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	70	90	110	
Hmotnosť spolu:	84	110	136	162	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme po oboch stranách na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, očistený postrúhaný zeler a podusíme. Do zelerového základu pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäčka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút varíme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]