

6.066 - Roštenka orientálna

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	1,4	1,19	1,6	1,36	1,8	1,53		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,12	0,2	0,18		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,2	1,65	2,4	1,8	3	2,25		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	59	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	93	110	126	152	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme očistený prelisovaný cesnak, paradajkový pretlak, opečené mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pred dohotovením pridáme na rezance očistenú pokrájanú zelenú papriku a dodusíme. Mäkké mäso vyberieme, šľavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]