

6.067 - Roštenka prírodná

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

[illegible]

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	89	105	121	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, čierne mleté korenie, osolíme, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]