

6.069 - Roštenka srbská

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		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Lečo	kg	2	2	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	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		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	70	90	100	
Hmotnosť spolu:	84	110	136	152	

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na oleji po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, vložíme opečené mäso a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pridáme sterilizované lečo bez nálevu, zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zalejeme vodou a 20 minút povaríme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]