

6.070 - Roštenka švédska

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	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šŕava :	70	80	100	120	
Hmotnosť spolu:	104	120	146	172	

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a precedíme na mäso. Podávame posypané strúhaným syrom.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]