

6.071 - Roštenka viedenská

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	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3,5	2,97		
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	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	84	100	126	152	

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, obalíme v múke a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, povaríme 20 minút a precedíme. Očistenú pokrájanú cibuľu zmiešame so zvyškom hladkej múky a opražíme v horúcom oleji. Podávame na hotové plátky mäsa na každú porciu zvlášť.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]