

6.073 - Španielsky vtáčik *

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
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	0,9	0,81	1	0,9	1,2	1,08		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,01	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	43	53	59	65	
šťava :	60	75	80	90	
Hmotnosť spolu:	103	128	139	155	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny (v MŠ šunky), natvrdo uvarenými vajcami a uhorkami bez nálevu. Zviníme, zaistíme ihlou a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a nalejeme na závitky.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]