

6.074 - Štefanská hovädzia pečienka

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		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	19	0,95	22	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	41	47	54	
šťava :	70	80	100	110	
Hmotnosť spolu:	105	121	147	164	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame kusy s hmotnosťou 1 - 1,5 kg. Stredom každého kúska narežeme otvor, do ktorého vložíme natvrdo uvarené, olúpané vajcia. Otvor mäsa spojíme ihlou, opečieme na časti oleja, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkkka. Mäso počas dusenia niekoľkokrát obrátíme a podľa potreby podlievame horúcou vodou. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, dobre rozmiešame a varíme 20 minút. Uvarenú šťavu precedíme. Mäso nakrájame na porcie a pri podávaní dbáme, aby vajce uprostred rezu zostalo celé, preto mäso šťavou podlejeme a nie prelejeme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]