

6.075 - Tatárske azu

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	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,6	0,54	0,8	0,72	1	0,9		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	54	63	76	92	
Hmotnosť spolu:	88	103	122	144	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na hrubšie rezance, ktoré opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, okoreníme mletým čiernym korením, osolíme, pridáme bobkový list, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme paradajkový pretlak, kyslé uhorky bez nálevu pokrájané na rezance, zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút varíme.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]