

6.076 - Hovädzie mäso po španielsky

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	0,85	1,25	1,02	1,5	1,25	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	0,9	0,81	1,1	0,99	1,2	1,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	71	85	94	103	
Hmotnosť spolu:	105	125	140	155	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, okoreníme mletým čiernym korením, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäčka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a povaríme. Nakoniec pridáme na rezance nakrájané kyslé uhorky a vajcia uvarené na tvrdo.

Príloha: zemiaky varené, dusená ryža, bulgur.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]