

### 6.077 - Hovädzia pečienka na zelenine a smotane

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		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Koreňová zelenina	kg	3,7	2,96	4,1	3,6	7	5,6	8	6,4		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Mrkva	kg	2,2	1,76	2,5	2	4,5	3,6	5	4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	101	125	134	158	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	135	165	180	210	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy, osolíme, na časti rozpáleného oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú zeleninu, pridáme celé korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäčka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou a citrónovou šťavou a 20 minút povaríme.

Príloha: cestoviny, dusená ryža, knedľa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]