

## 6.078 - Český guláš

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			7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Olej	kg			0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cesnak	kg			0,07	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paprika červená mletá	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie gulášové	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

**Alergény:**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		40	46	52	
šŕava :		60	74	103	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		100	120	155	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso a bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, rascu a mletú červenú papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrájanú hlávkovú kapustu, paradajky, čerstvú papriku a dusíme. Pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou, dochutíme očisteným rozotreným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiakové halušky, knedľa, dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]