

6.079 - Hovädzí guláš s červenou fazuľou

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		
Fazuľa červená	kg	0,7	0,7	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Lečo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	51	65	89	103	
Hmotnosť spolu:	85	105	135	155	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, ktoré krátko podusíme, červenú papriku, zalejeme vodou a varíme do mäkkka. K mäkkému mäsu pridáme lečo, sterilizovanú kukuricu bez nálevu, ochucovadlo a povaríme. Ako posledné pridáme uvarenú červenú fazuľu aj s vodou, v ktorej sme ju varili.

Príloha: chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]