

6.080 - Hovädzí tokáň s fazuľkovými strukmi

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	0,5	0,43	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Fazuľka sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	50	75	84	98	
Hmotnosť spolu:	84	115	130	150	

Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušíme a pokrájame na kocky. Cibulu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pripravené mäso, opečieme, podlejeme malým množstvom horúcej vody, osolíme, okoreníme a dusíme do mäkkka. Pred dodusením pridáme fazuľové struky bez nálevu (mrazené alebo sterilizované), paradajkový pretlak, dochutíme majoránom a ešte 20 minút dusíme. Vodu už neprilievame, aby šťava bola hustej konzistencie.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]