

6.081 - Hovädzie po záhorácky

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	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,12		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Fazuľa suchá	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	101	140	174	198	
Hmotnosť spolu:	135	180	220	250	

Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, soľ, červenú papriku, mletú rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Fazuľu namočíme, uvaríme, zmiešame s uduseným mäsom a podľa potreby zahutíme múkou opraženou nasucho. Dochutíme majoránom a prelisovaným cesnakom. Povaríme 20 minút.

Príloha: celozrnný chlieb, zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]