

6.082 - Hovädzie mäso k prívarkom

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	0,85	1,3	1,1	1,5	1,3	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka strukovinová	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	50	55	
šľava :	30	43	55	65	
Hmotnosť spolu:	66	85	105	120	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú, nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájané mäso, mletú červenú papriku, rascu, mleté čierne korenie, osolíme, opražíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme strukovinovou múkou, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zeleninové alebo strukovinové prívary.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]