

6.083 - Hovädzia roštenka s brusnicami

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
Hovädzia roštenka 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	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Džem brusnicový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kompót brusnicový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kukurličný škrob	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Citróny	kg	0,7	0,6	0,9	0,8	1	0,9	1,3	1,15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52	
šťava :	32	42	52	62	
Hmotnosť spolu:	66	82	98	114	

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme, osušíme, pokrájame na širšie rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme. Pridáme mäso, ktoré osolíme, okoreníme, opečieme a dusíme vo vlastnej šťave. Zalejeme troškou vody a udusíme do mäkkka. K mäkkému mäsu pridáme brusnicový džem, ktorý rozmiešame s kukuričným škrobom v studenej vode. Dusíme ešte 20 minút. Pred podávaním na každý kúsok mäsa dáme plátok citróna, a na vrch brusnicový kompót.

Príloha: opekané zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]