

6.084 - Spišské hovädzie mäso

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 k. ú.	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	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Vajcia	kg	12	0,6	15	0,75	18	0,9	20	1		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,75	1	0,9	1,2	1,08	1,4	1,19		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	1,5	1,05	2	1,4	2	1,4	2,5	1,75		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52	
šŕava :	76	85	94	103	
Hmotnost' spolu:	110	125	140	155	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme v celku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme pripravené mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, opražíme, prilejeme horúcu vodu a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso zahustíme očistenými najemno postrúhanými zemiakmi. Varíme ešte 20 minút. Vajcia uvaríme natvrdo, ošúpeme a pokrájame na kocky. Uhorky pokrájame na rezance. Nakoniec vajcia a uhorky vložíme k upravenému mäsu a zjemníme maslom.

Príloha: dusená ryža, bulgur, zemiakové cestoviny, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]