

## 8.005 - Tel'acie dusené na rasci

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Teľacie stehno	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		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	33	39	44	51	
šťava :	34	48	52	66	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	67	87	96	117	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy cca 1 kg, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, soľ a rascu.

Podleujeme vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme na sucho opraženou múkou a nalejeme na mäso.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]