

## 8.006 - Tel'acie na smotane

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
Tefacie 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	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16	0,6	0,24		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Smotana	l	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	4	3,2	4	3,2	5	4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	33	39	44	51	
šťava :	70	90	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	103	129	144	171	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu a opražíme. Do hotového základu vložíme mäso, korenie a dusíme pod pokrievkou vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlejeme vriacou vodou. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou hladkou múkou rozmiešanou v mlieku, v smotane s citrónovou šťavou a povaríme.

Príloha: knedľa, cestoviny, dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]