

## 8.008 - Teľacie dusené na zelenine

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	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Karfiol	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,3	1,04	1,5	1,2		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šŕava :	64	88	112	136	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	100	130	160	190	

### Technologický postup:

Tefacie mäso umyjeme vcelku, usušíme a pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme a opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Do pripraveného základu vložíme opečené mäso, pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a kariol rozobratý na ružičky. Podlejeme vriacou vodou, osolíme a dusíme. Polomäkké mäso odkryjeme, dáme dopieť do rúry ešte na 20 až 30 minút. Hrášok bez nálevu pridávame do šľavy a prevaríme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]