

13.002 - Biftek ruský

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Smotana kyslá	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,9	1,9		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,3	9	0,4	12	0,5		
Pečivo	kg	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,2	1,2		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	1	1	1	1		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Koreňová zelenina	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	70	80	
šťava :	70	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	120	150	180	210	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelie spolu v mlieku s namočeným pečivom, časťou očistenej cibule, pridáme soľ, vajcia, strúhanku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z masy formujeme bifteky, ktoré opečieme z oboch strán na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme zvyšnú časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme očistenú, na kolieska pokrájanú koreňovú zeleninu, ocot a opečené bifteky. Podlejeme vodou a dusíme 20 minút. Potom bifteky vyberieme, štavu zahustíme múkou opraženou nasucho, zalejeme mliekom, zjemníme smotanou, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme. Prelisujeme na bifteky.

Príloha: knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]