

13.012 - Hašé z hovädzieho mäsa

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,5	0,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Strúhanka	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana kyslá	l	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	60	70	80	100	

Technologický postup:

Mäso vcelku umyjeme a uvaríme v slanej vode. Mäkké mäso vyberieme a zomelieme. Na oleji speníme očistenú, na jemno pokrújanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, paradajkový pretlak zriedený s vodou, rozmiešame a povaríme. Pridáme pomleté mäso, strúhanku, smotanu, v ktorej rozšľaháme vajcia. Vymiešame na hladkú kašu. Zjemníme maslom, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, umytou posekanou petržlenovou vňaťou a 20 minút dusíme.

S hašé môžeme plniť slané palacinky alebo zemiakové placky.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	109	456	10,79	0,00	5,3	4,3	13,2		1,20					2,6	0,30
B:	142	593	13,05	0,00	7,4	5,5	16,7		1,40					2,6	0,40
C:	173	723	15,51	0,00	8,9	7,4	20,6		1,70					3,1	0,50
D:	216	905	18,06	0,00	11,4	10,0	28,0		2,10					5,5	0,80