

13.013 - Hovädzie karbonátky na smotane

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovin	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Smotana kyslá	l	1,8	1,8	2	2	2,25	2,25	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	16	0,8	18	0,9	20	1	22	1,1		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	1	1	0,8	0,8	0,95	0,95	0,95	0,95		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Pečivo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	70	80	
šťava :	70	80	110	120	
Hmotnosť spolu:	120	140	180	200	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom, pridáme soľ, vajcia, majorán, dobre premiešame, formujeme karbonátky, ktoré obalíme v múke a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, nalejeme na karbonátky a spolu pečieme. Počas pečenia podlievame teplou vodou. Múku opražíme nasucho, rozriedime smotanou, nalejeme na karbonátky a ešte 20 minút pečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]