

6.059 - Námornícke mäso

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	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	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,7	0,55	1	0,85	1,2	1	1,5	1,2		
Vajcia	ks	20	1	30	1,5	35	1,75	40	2		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	30	60	70	80
Hmotnosť spolu:	64	100	116	132

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Očistenú nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, paradajkový pretlak, osolíme a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou. Dusíme do mäkkka. Vajcia uvaríme na tvrdo (20 minút), 1/3 postrúhame do šťavy a 2/3 ozdobíme každú porciu zvlášť pri podávaní.

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

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:	110	461	13,11	0,00	5,2	2,6	16,2		1,50					5,0	0,30
B:	150	627	15,78	0,00	7,9	3,6	22,4		1,80					6,9	0,50
C:	184	768	18,09	0,00	10,3	4,3	26,3		2,10					8,2	0,60
D:	218	911	20,41	0,00	12,8	5,0	30,7		2,40					9,5	0,70