

11201 - HOVĚZÍ GULÁŠ

10 porcí

1 porce

A: 166 g z toho 46 g masa (3 kousky)

B: 182 g z toho 62 g masa (4 kousky)

Kousky dušeného masa přelité hnědočervenou omáčkou. Maso je šťavnaté, přiměřeně měkké. Omáčka má typickou vůni a chuť po mase a dalších použitých surovinách a přísadách.

Výrobní postup:

Opláchnuté maso nakrájíme na kostky - kousky přibližně po 25 g.

Oloupanou cibuli nakrájíme na drobno, osmahneme na tuku do růžova, vložíme maso a za stálého míchání je osmahneme. Potom přidáme mletou papriku, krátce osmahneme, přidáme sůl, rajčatový protlak, pepř, kmín, mírně podlijeme vodou a dusíme pod poklicí za občasného promíchání.

Když je maso částečně měkké, vydusíme šťávu na tuk, zaprášíme ji prosátou moukou, za stálého míchání ji zasmažíme a podlijeme teplou vodou. Pak přidáme utřený česnek, majoránku a zvolna dusíme za občasného promíchání téměř doměkka. Měkké maso vyjmeme a omáčku na ně přecedíme. Hotový guláš podle potřeby přisolíme a znovu krátce povaříme.

Vhodné přílohy:

- ◆ různě upravené brambory,
- ◆ knedlíky houskové, bramborové apod.
- ◆ různě upravená rýže,
- ◆ různě upravené těstoviny.

Druh potravin	hmotnost v g			
	A		B	
	hrubá	čistá	hrubá	čistá
hovězí maso přední b. k. nebo ořez	750	750	1 000	1 000
tuk	120	120	120	120
cibule	400	340	400	340
paprika mletá	30	30	30	30
sůl	25	25	30	30
rajčatový protlak	50	50	50	50
pepř mletý	1	1	1	1
kmín	2	2	2	2
voda pitná	1 200	1 200	1 200	1 200
mouka hladká	80	80	80	80
česnek	10	9	10	9
majoránka	1	1	1	1
hmotnost potravin	2 608		2 863	
ztráty celkem	948		1 043	
hmotnost hotového výrobku	1 660		1 820	
energetická hodnota v kilojoulech	1 184		1 369	
	(1 316)		(1 545)	