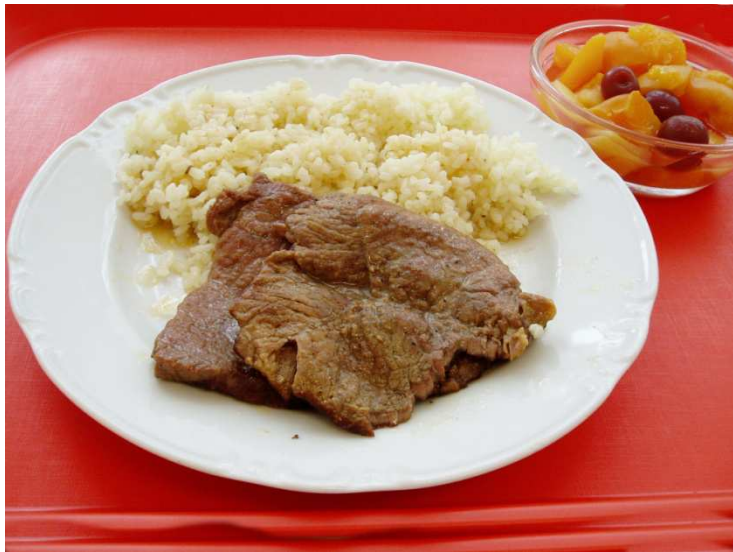


## 6.022 Hovädzí plátok prírodný

### Receptúra

Potraviny	Množstvo v kg, l, ks
hovädzie zadné	0,90
olej	0,09
cibuľa	0,20
múka hladká	0,07
soľ	0,01
koreníe čierne mleté	0,002



### Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a cez vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu. Opečené mäso poukladáme do pekáča spolu s opraženou cibuľou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme k udusenému mäsu a spolu ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaková kaša, varené zemiaky, zeleninové šaláty.