Svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem

70x gramy [g]	řepkový olej (Česko)
2x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
1x gramy [g]	tymián (chybí ENVI) *
35x gramy [g]	sůl (chybí ENVI)
250x gramy [g]	smetana kravská - 12% tuku (Česko)
20x gramy [g]	slanina anglická (chybí ENVI)
150x gramy [g]	rohlík pšeničný bílý (Česko)
50x gramy [g]	petržel, kořenová (Česko)
1x gramy [g]	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
40x gramy [g]	ocet (chybí ENVI)
1x gramy [g]	nové koření (chybí ENVI) *
50x gramy [g]	mrkev (Česko)
900x gramy [g]	mouka pšeničná hrubá (Česko)
100x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
1050x gramy [g]	mléko kravské - polotučné (Česko)
1x kilogramy [kg]	maso hovězí - svíčková (Česko)
20x gramy [g]	droždí čerstvé (chybí ENVI)
30x gramy [g]	cukr, řepný (Česko)
30x gramy [g]	citrón (Itálie)
100x gramy [g]	cibule (Česko)
1x gramy [g]	bobkový list - koření (chybí ENVI) *

1. Základ omáčky

Slaninu nakrájíme na kostičky a částečně rozškvaříme. Přidáme olej, očištěnou, nahrubo nakrájenou cibuli a osmahneme do světležluta.

2. Vaření omáčky

Mrkev, celer a petržel očistíme a nahrubo nastrouháme nebo nakrájíme na větší kostky. Kořenovou zeleninu, nové koření, bobkový list, tymián, ocet a maso přidáme k základu omáčky. Osolíme, krátce opečeme, podlijeme vodou, přiklopíme a dusíme do měkka. Měkké maso vyjmeme a nejpozději do 30 minut nakrájíme. Šťávu zahustíme moukou rozšlehanou ve smetaně s mlékem, zalijeme vodou, rozšleháme, podle chuti dosolíme, ochutíme cukrem, octem, citrónem, přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Prolisujeme a podáváme plátek masa přelitý omáčkou.

3. Uvaření knedlíků

Knedlíky zavaříme do vařící se vody a vaříme 10 minut. Poté otočíme a vaříme dalších 10 minut. Vyjmeme a propícháme vidličkou.

Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **5** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	4.743 g CO_2 eq.	**5** / 5
Okyselování prostředí	0.0701 g SO_2 eq.	**5** / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0013 g P eq.	**5** / 5
Zábor půdy	3.6648 m^2 eq.	**5** / 5
Úbytek vody	0.0608 litrů	**5** / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2989.08 kJ	36 %
Tuky	19.6201 g	28 %
Nasycené mastné kyseliny	6.24 g	31 %
Cukry	7.75 g	9 %
Sůl	3.94 g	66 %