

Hovězí guláš s houskovým knedlíkem

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| 9x gramy [g] | česnek (chybí ENVI) * |
| 2x kus (malé, 50 g) | vejce (Česko) |
| 45x gramy [g] | sůl (chybí ENVI) |
| 120x gramy [g] | sádlo vepřové - živočišný tuk (Česko) |
| 150x gramy [g] | rohlík pšeničný bílý (Česko) |
| 50x gramy [g] | protlak, rajský (chybí ENVI) |
| 1x gramy [g] | pepř, černý - koření (chybí ENVI) * |
| 30x gramy [g] | paprika, mletá (chybí ENVI) |
| 900x gramy [g] | mouka pšeničná hrubá (Česko) |
| 80x gramy [g] | mouka pšeničná hladká (Česko) |
| 650x gramy [g] | mléko kravské - polotučné (Česko) |
| 1x kilogramy [kg] | maso hovězí - plec na guláš (Česko) |
| 1x gramy [g] | majoránka, sušená (chybí ENVI) * |
| 2x gramy [g] | kmín - koření (chybí ENVI) * |
| 20x gramy [g] | droždí čerstvé (chybí ENVI) |
| 400x gramy [g] | cibule (Česko) |

1. Základ guláše

Oloupanou cibuli nakrájíme na drobno, na tuku připravíme tmavší základ, přidáme rajčatový protlak, osmahneme, přidáme mletou papriku, krátce osmahneme, mírně zalijeme, vložíme maso, osolíme, opepříme, přidáme kmín a za občasného promíchání dusíme pod poklicí.

2. Dušení guáše

Když je maso v základu 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.

3. Uvaření knedlíků

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



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **5** / 5

Životní prostředí

| | na jednu porci | dopad |
|------------------------|------------------------------|--------------|
| Změna klimatu | 4.521 g CO ₂ eq. | 5 / 5 |
| Okyselování prostředí | 0.0665 g SO ₂ eq. | 5 / 5 |
| Nadbytek živin ve vodě | 0.0013 g P eq. | 5 / 5 |
| Zábor půdy | 3.5533 m ² eq. | 5 / 5 |
| Úbytek vody | 0.06 litrů | 5 / 5 |

Výživa a zdraví

| | na jednu porci | podíl z denní doporučené dávky |
|--------------------------|----------------|-----------------------------------|
| Energie | 3137.67 kJ | 37 % |
| Tuky | 26.7054 g | 38 % |
| Nasycené mastné kyseliny | 11.59 g | 58 % |
| Cukry | 6.51 g | 7 % |
| Sůl | 4.89 g | 82 % |