

# Čočka na kyselo s vejcem

200x gramy [g]	řepkový olej (Česko)
1125x gramy [g]	čočka (Kanada)
10x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
30x gramy [g]	sůl (chybí ENVI)
30x gramy [g]	ocet (chybí ENVI)
30x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
150x gramy [g]	cibule (Česko)

## 1. Uvaření čočky

Čočku propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1-2 hodiny bobtnat. Nabobtnalou čočku pozvolna uvaříme téměř doměkka.

## 2. Dochucení čočky

Jemně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji do růžova, přidáme mouku, krátce osmahneme a zamícháme do čočky. Přichutíme solí a octem a krátce dovaříme.

## 3. Uvaření vajec

Vejce uvaříme natvrdo v osolené vodě.



## Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **2** / 5

### Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.53 g CO <sub>2</sub> eq.	<b>2</b> / 5
Okyselování prostředí	0.0081 g SO <sub>2</sub> eq.	<b>1</b> / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0002 g P eq.	<b>3</b> / 5
Zábor půdy	1.0955 m <sup>2</sup> eq.	<b>3</b> / 5
Úbytek vody	0.0049 litrů	<b>1</b> / 5

### Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2699.21 kJ	32 %
Tuky	26.022 g	37 %
Nasycené mastné kyseliny	3.16 g	16 %
Cukry	3.65 g	4 %
Sůl	3.11 g	52 %