Špenátové noky s houbovou omáčkou

30x gramy [g]	špenát (Česko)
1x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
1x lžička (7,5 g)	sůl (chybí ENVI)
1x kelímek (200 ml)	smetana kravská - 12% tuku (Česko)
5x lžíce (11 g)	slunečnicový olej (Česko)
2x gramy [g]	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
300x gramy [g]	houby čerstvé (lesní - samosběr Česko)
2x lžíce (30 g)	máslo (chybí ENVI)
200x gramy [g]	mouka pšeničná hrubá (Česko)
3x lžíce (20 g)	mouka pšeničná hladká (Česko)
1x kus (velká, 200 g)	cibule (Česko)
400x gramy [g]	brambory (Česko)

1. Uvaření brambor

Uvaříme brambory ve slupce, slijeme a necháme vychladnout. Vychladlé brambory nastrouháme najemno.

2. Spaření špenátu

Omyjeme špenátové listy, odřízneme stonky a listy krátce spaříme vroucí vodou. Poté vymačkáme vodu, špenát pokrájíme a propasírujeme přes síto (nebo umixujeme) na jemnou hustou kaši.

3. Uvaření noků

Smícháme nastrouhané vychladlé brambory, mouku, vejce a špenátovou kaši. Dobře promícháme a tvoříme z těsta válečky, které nakrájíme na noky. Vaříme postupně ve vroucí osolené vodě, dokud noky nevyplavou.

4. Jíška na omáčku

Rozehřejeme máslo, zaprášíme moukou a vysmažíme světlou jíšku. Zalijeme vodou (možno vodou z hub, pokud použijete sušené, případně zeleninovým vývarem) a povaříme základ omáčky.

5. Vaření omáčky

Nakrájíme cibuli na menší kousky a osmahneme na oleji dozlatova. Přidáme nakrájené houby a zasmažíme a poté necháme na menším plameni dusit pod pokličkou asi 15 minut. Nakonec přidáme smetanu, osolíme, opepříme a jen krátce prohřejeme.

Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **1.6** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.753 g CO_2 eq.	**2** / 5
Okyselování prostředí	0.0141 g SO_2 eq.	**2** / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0001 g P eq.	**2** / 5
Zábor půdy	0.3531 m^2 eq.	**1** / 5
Úbytek vody	0.005 litrů	**1** / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2721.81 kJ	32 %
Tuky	35.1236 g	50 %
Nasycené mastné kyseliny	13.48 g	67 %
Cukry	7.27 g	8 %
Sůl	1.95 g	32 %