

Smažený květák s bramborem

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 300x gramy [g] | řepkový olej (Česko) |
| 2x kus (střední, 65 g) | vejce (Česko) |
| 30x gramy [g] | sůl (chybí ENVI) |
| 400x gramy [g] | strouhanka (chybí ENVI) * |
| 150x gramy [g] | mouka pšeničná hladká (Česko) |
| 200x mililitry [ml] | mléko kravské - polotučné (Česko) |
| 2x kilogramy [kg] | květák (Česko) |
| 3x gramy [g] | kmín - koření (chybí ENVI) * |
| 4x kilogramy [kg] | brambory (Česko) |

1. Předvaření kvěťáku

Opláchnutý květák částečně uvaříme v mírně osolené vodě, vyjmeme a necháme okapat.

2. Smažení kvěťáku

Květák obalíme v trojobalu a zvolna osmažíme v horkém tuku do světle nazlátlé barvy.

3. Uvaření brambor

Oloupané a propláchnuté brambory překrájíme podle velikosti na půlky, čtvrtky či osminky, zalijeme vlažnou vodou, přidáme sůl a kmín a uvaříme doměkka.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **1.8** / 5

Životní prostředí

| | na jednu porci | dopad |
|------------------------|-----------------------------|--------------|
| Změna klimatu | 0.75 g CO ₂ eq. | 2 / 5 |
| Okyselování prostředí | 0.014 g SO ₂ eq. | 2 / 5 |
| Nadbytek živin ve vodě | 0.0003 g P eq. | 3 / 5 |
| Zábor půdy | 0.4163 m ² eq. | 1 / 5 |
| Úbytek vody | 0.004 litrů | 1 / 5 |

Výživa a zdraví

| | na jednu porci | podíl z denní doporučené dávky |
|--------------------------|----------------|-----------------------------------|
| Energie | 3162.32 kJ | 38 % |
| Tuky | 33.3335 g | 48 % |
| Nasycené mastné kyseliny | 2.79 g | 14 % |
| Cukry | 6.9 g | 8 % |
| Sůl | 3.51 g | 59 % |