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 květáku

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

2. Smažení květáku

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 %