

# 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 <sub>2</sub> eq.	<b>5</b> / 5
Okyselování prostředí	0.0665 g SO <sub>2</sub> eq.	<b>5</b> / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0013 g P eq.	<b>5</b> / 5
Zábor půdy	3.5533 m <sup>2</sup> eq.	<b>5</b> / 5
Úbytek vody	0.06 litrů	<b>5</b> / 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 %