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 propícháme vidličkou.

Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **5** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	4.521 g CO_2 eq.	**5** / 5
Okyselování prostředí	0.0665 g SO_2 eq.	**5** / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0013 g P eq.	**5** / 5
Zábor půdy	3.5533 m^2 eq.	**5** / 5
Úbytek vody	0.06 litrů	**5** / 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 %