

# 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, vydušíme 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<br>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 %                              |