

Čočka na kyselo s vejcem

200x gramy [g]	řepkový olej (Česko)
1125x gramy [g]	čočka (Kanada)
10x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
30x gramy [g]	sůl (chybí ENVI)
30x gramy [g]	ocet (chybí ENVI)
30x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
150x gramy [g]	cibule (Česko)

1. Uvaření čočky

Čočku propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1-2 hodiny bobtnat. Nabobtnalou čočku pozvolna uvaříme téměř doměkka.

2. Dochucení čočky

Jemně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji do růžova, přidáme mouku, krátce osmahneme a zamícháme do čočky. Přichutíme solí a octem a krátce dovaříme.

3. Uvaření vajec

Vejce uvaříme natvrdo v osolené vodě.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **2** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.53 g CO ₂ eq.	2 / 5
Okyselování prostředí	0.0081 g SO ₂ eq.	1 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0002 g P eq.	3 / 5
Zábor půdy	1.0955 m ² eq.	3 / 5
Úbytek vody	0.0049 litrů	1 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2699.21 kJ	32 %
Tuky	26.022 g	37 %
Nasycené mastné kyseliny	3.16 g	16 %
Cukry	3.65 g	4 %
Sůl	3.11 g	52 %