

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 % |