

Kuskus s cuketou a balkánským sýrem

1x špetka (3 g)	sůl (chybí ENVI)
60x gramy [g]	sýr tvrdý kravský (Česko)
1x lžice (11 g)	slunečnicový olej (Česko)
1x špetka (0,5 g)	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
200x gramy [g]	mrkev (Česko)
350x gramy [g]	kuskus (Česko)
5x gramy [g]	koriandr čerstvý (chybí ENVI)
2x kus (malá, 180 g)	cuketa (Španělsko)
1x kus (150 g)	citrón (Itálie)
200x gramy [g]	petržel, kořenová (Česko)

1. Zeleninový vývar

Nastrouhanou mrkev a petržel uvaříme ve vodě.

2. Příprava kuskusu

Vývar přivedeme k varu, zalijeme kuskus a necháme nabobtnat.

3. Příprava cukety a dodělení pokrmu

V pánvi rozežřejeme olej, přidáme na kousky pokrájenou cuketu a smažíme dokud cuketa nezezlátne a nezměkne. Poté přidáme uvařený kuskus, promícháme a prohřejeme. Přidáme balkánský sýr, citrónovou šťávu, sůl a pepř dle chuti a servírujeme posypané koriandrovými lístky (a nebo cibulkovou natí).



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **1.4** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.548 g CO ₂ eq.	2 / 5
Okyselování prostředí	0.0075 g SO ₂ eq.	1 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0001 g P eq.	2 / 5
Zábor půdy	0.2577 m ² eq.	1 / 5
Úbytek vody	0.0112 litrů	1 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	1775.15 kJ	21 %
Tuky	6.6795 g	10 %
Nasycené mastné kyseliny	2.14 g	11 %
Cukry	7.25 g	8 %
Sůl	1.14 g	19 %