

Vepřový guláš s těstovinami

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 30x gramy [g] | řepkový olej (Česko) |
| 15x gramy [g] | česnek (chybí ENVI) * |
| 800x gramy [g] | těstoviny pšeničné (Česko) |
| 30x gramy [g] | sůl (chybí ENVI) |
| 120x gramy [g] | sádlo vepřové - živočišný tuk (Česko) |
| 50x gramy [g] | protlak, rajský (chybí ENVI) |
| 20x gramy [g] | paprika, mletá (chybí ENVI) |
| 50x gramy [g] | mouka pšeničná hladká (Česko) |
| 1000x gramy [g] | maso vepřové - plec na guláš (Česko) |
| 1x gramy [g] | majoránka, sušená (chybí ENVI) * |
| 2x gramy [g] | kmín - koření (chybí ENVI) * |
| 300x gramy [g] | cibule (Česko) |

1. Uvaření guláše

Opláchnuté maso nakrájíme na kousky. Na části tuku osmažíme drobně nakrájenou cibuli do světle nazlátlé barvy, přidáme papriku a po zpěnění zalijeme částí vody, přidáme rajčatový protlak, sůl, rozetřený česnek, kmín a nakonec vložíme do základu maso. Maso dusíme za občasného míchání téměř doměkka a potom je vyjmeme. Základ zahustíme světlou zasmažkou připravenou ze zbylého tuku a mouky, rozšleháme, zalijeme vodou, přidáme majoránku a za občasného promíchání vaříme nejméně 20 min. Před ukončením varu omáčku dle potřeby přisolíme a přecedíme na maso. Velmi krátce povaříme.

2. Vaření těstovin

Těstoviny nasypeme do vroucí osolené vody a zvolna vaříme doměkka. Uvařené těstoviny scedíme, propláchneme horkou vodou a necháme okapat, promastíme olejem.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **2** / 5

Životní prostředí

| | na jednu porci | dopad |
|------------------------|------------------------------|--------------|
| Změna klimatu | 1.027 g CO ₂ eq. | 3 / 5 |
| Okyselování prostředí | 0.0158 g SO ₂ eq. | 2 / 5 |
| Nadbytek živin ve vodě | 0.0001 g P eq. | 2 / 5 |
| Zábor půdy | 0.7573 m ² eq. | 2 / 5 |
| Úbytek vody | 0.0057 litrů | 1 / 5 |

Výživa a zdraví

| | na jednu porci | podíl z denní doporučené dávky |
|--------------------------|----------------|-----------------------------------|
| Energie | 2523.89 kJ | 30 % |
| Tuky | 23.4821 g | 34 % |
| Nasycené mastné kyseliny | 7.07 g | 35 % |
| Cukry | 2.27 g | 3 % |
| Sůl | 3.02 g | 50 % |