

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 %