

Karbanátky se štouchanými brambory

200x gramy [g]	řepkový olej (Česko)
10x gramy [g]	česnek (chybí ENVI) *
3x kus (malé, 50 g)	vejce (Česko)
30x gramy [g]	sůl (chybí ENVI)
260x gramy [g]	strouhanka (chybí ENVI) *
1x gramy [g]	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
150x gramy [g]	máslo (chybí ENVI)
130x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
100x gramy [g]	mléko kravské - polotučné (Česko)
300x gramy [g]	maso vepřové - mleté (Česko)
400x gramy [g]	maso hovězí - mleté (Česko)
1x gramy [g]	majoránka, sušená (chybí ENVI) *
250x gramy [g]	cibule (Česko)
2500x gramy [g]	brambory (Česko)

1. Příprava karbanátků

Mleté maso smícháme s cibulí, česnekem a kořením. Přidáme jedno vejce, 60 g strouhanky a 30 g hladké mouky a dobře promícháme. Z hotové směsi tvarujeme karbanátky (či kuličky) a obalujeme v mouce, vejci rozšlehanými v mléce a strouhankou (či necháváme bez obalu). Smažíme na oleji dozlatova.

2. Příprava brambor

Celé brambory uvaříme v osolené vodě (loupeme dle kvality slupky). Ještě horké brambory rozmačkáme s máslem a dochutíme solí.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **4** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	2.185 g CO ₂ eq.	5 / 5
Okyselování prostředí	0.0318 g SO ₂ eq.	4 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0006 g P eq.	5 / 5
Zábor půdy	1.7798 m ² eq.	4 / 5
Úbytek vody	0.0265 litrů	2 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	3072.03 kJ	37 %
Tuky	41.5183 g	59 %
Nasycené mastné kyseliny	11.9 g	60 %
Cukry	4.54 g	5 %
Sůl	3.41 g	57 %