magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 29. 3. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Vaječná omeleta s mořskou řasou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Vajecna-omeleta-s-morskou-rasou__s10007x10269.html

Nevíte jak zařadit do jídelníčku mořské řasy? Vyzkoušejte nový, jednoduchý a rychlý recept - vaječnou omeletu plněnou mořskou řasou Nori! Nori je mořská řasa vhodná nejen na sushi, jak je převážně známá. Nabízíme tuto delikátní inspiraci.

YIM CO JIM
YIEM CO JEM

Fotografie: Martina Matičková

Nori řasa nejen na sushi

Mořskou řasu Nori známe nejčastěji z japonského sushi, ale dá se využít i do jiných pokrmů. Tento sušený plátek mořské řasy vyniká svou chutí a nejvyšším obsahem bílkovin mezi řasami a celou řadou zdraví

prospěšných látek. **Ve 100 g mořské řasy je obsaženo až kolem 40 g bílkovin a 30 g vlákniny. Dále řasa obsahuje vysoké množství vápníku, železa, hořčíku, jódu, vitamínu A a C.** Jednotlivé plátky se buď na sucho opečou na pánvi a pak rozdrtí jako koření, nebo nůžkami nastříhají na jednotlivé plátky, které namočíme nejdříve do vody a pak uvaříme buď zvlášť, nebo s pokrmem. Nori řasu lze koupit i v podobě vloček, které se již nemusí předem namáčet ani vařit a můžeme je rovnou přisypat do jakéhokoli jídla. **Plátky můžete také plnit libovolnou zeleninou či rýží a zapékat jako závitky.** Já si oblíbila vaječnou omeletu plněnou Nori řasou, kterou můžete mít k snídani, jako předkrm nebo i do krabičky k obědu či svačině. Stačí Vám jen vejce, sůl, pepř, lžička tuku a plátek řasy. Usmívá se Mgr. Zuzana Douchová, odborná garantka a nutriční terapeutka.

SUROVINY:

máslo	10 g
vejce 4ks	200 g
sůl	1 g
pepř	1 g
Nori řasa 1 plátek	3 g

POSTUP:

Plátek řasy Nori si na sucho opražíme na pánvi z obou stran, stačí jen pár sekund. Vejce v misce důkladně rozšleháme, osolíme a opepříme. Na pánev dáme rozehřát máslo a vlijeme rozšlehaná vejce. Stáhneme plamen a necháme zatuhnout. Poté na vrch omelety položíme plátek mořské řasy a opatrně zarolujeme a přendáme na talíř. Necháme chvíli odležet a pak pokrájíme na kolečka. Podáváme se sójovou, chilli nebo rajčatovou omáčku.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				1porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	363	169	363	max 400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	26	12	25,6	-
sacharidy	g	2	1,1	2,4	-
z toho cukry	g	0	0	0	-
tuky	g	28	13	28	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	11	4,3	11,4	*≤1,1 g/100 g nebo ≤ 13% energetické hodnoty*
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3% energetické hodnoty
vláknina	g	0	0,1	0,3	
sodík	mg	1	0,311	0,669	≤ 2,2 mg/kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100g nebo 13% energetické hodnoty

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz