Recepty 27. 3. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Karbanátky z červené čočky s bramborovou kaší

URL článku: magazin/recepty/Karbanatky-z-cervene-cocky-s-bramborovou-kasi__s10007x10855.html

Nejen děti milují karbanátky s bramborovou kaší. Navíc jsou plné zdraví prospěšných surovin. Červená čočka je rychle uvařená a obsahuje celé spektrum vitaminů a minerálních látek – vitaminy B1 a B6, kyselinu listovou, železo, zinek, měď, mangan, fosfor, draslík a selen.

V čočce najdeme také vlákninu a fytosteroly, které napomáhají snižování hladiny cholesterolu. Zajímavé jsou po nutriční stránce i ovesné vločky – obsahují tzv. beta-glukany, které patří do skupiny vlákniny. **Beta-glukany také snižují hladinu cholesterolu a navíc posilují náš imunitní**

systém.

Suroviny karbanátky

suchá červená čočka	200 g
olivový olej (2 lžíce)	6 g
jarní cibulka (4 ks)	100 g
červená cibule	30 g
česnek (2 stroužky)	20 g
mrkev	100 g
vejce (2 ks)	100 g
namleté ovesné vločky	50 g
strouhanka (2 lžíce)	10 g
sůl	1 g
pepř	1 g
majoránka	5 g
nasekaná pažitka	5 g

Salát: 200 g směsi salátů, 80 g ředkviček, 50 g cherry rajčat, lžička olivového oleje, 2 lžičky balsamikového octa.

Bramborová kaše: 800 g brambor, 200 ml polotučného mléka, 20 g másla

Postup

Čočku propláchneme a uvaříme, cibulku a česnek nasekáme, mrkev nastrouháme a smícháme s vejcem, namletými ovesnými vločkami a strouhankou. Osolíme a opepříme, přidáme majoránku. Necháme chvilku odstát a pak tvoříme malé placičky, které opékáme na oleji do zlatova z obou stran. Podáváme s bramborovou kaší a se salátem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	537	121	2147	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	25	5,6	99,5	-
sacharidy	g	87	19,8	349,4	-
z toho cukry	g	8	1,9	32,8	-
tuky	g	11	2,5	44,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3	0,7	13,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	14	3,2	35,7	≤ 1.2 g/100 g
sůl	g	2	0,43	56,9	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

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